EZEQUIEL
STAROBINSKY
EL ARTE
DE
DISOLVER
LA
ANGUSTIA
UN CAMINO
PARA ENCONTRAR SENTIDO
Y FLUIR EN EL VACÍO
Grijalbo

EZEQUIEL STAROBINSKY

EL ARTE DE DISOLVER LA ANGUSTIA

Un camino para encontrar significado
y fluir en el vacío

Grijalbo

UN MAPA PARA DISOLVER LA ANGUSTIA
1 ¡NO TE ESCAPES! Sublimá y observá la angustia
2 Todo es vacío al fin de cuentas, así que... AMIGATE CON EL VACÍO.
3 SUAVIZÁ LAS ANGUSTIAS EMOCIONALES con el poder de la psicología
4 DISOLVÉ LAS ANGUSTIAS EXISTENCIALES con el poder de la filosofía
5 HACETE CARGO DE TU LIBERTAD: elegí tus propias creencias
6 DESCUBRÍ TU PROPÓSITO. ¿Qué viniste a aprender? ¿Qué viniste a dar?

¿Alguna vez te preguntaste qué es la angustia, o de dónde viene? ¿Es una condición inherente de la vida, u obedece a razones puntuales? Todos atravesamos, en algún momento, diferentes formas de la angustia. Algunas no tienen motivo claro, como la que a veces aparece los domingos por la tarde. Otras, por el contrario, obedecen a una causa puntual. Están aquellas vinculadas a un futuro posible, como la incertidumbre por el rumbo del país, el miedo a un despido, la posibilidad de tener un problema de salud. A su vez, hay angustias relacionadas a algo que ya ocurrió, como la ruptura de una relación, la pérdida de un ser querido, o un examen importante desaprobado.

Existen individuos que tienden a poner el foco en lo que "falta", la mirada en la carencia, por más que sea una carencia subjetiva y relativa. Hay personas con el patrón de ver siempre el lado negativo de las cosas, y entonces quedan atrapadas en la queja cotidiana.

Lo cierto es que uno siempre puede encontrar excusas para angustiarse y, aunque nadie elegiría hacer eso a conciencia, pareciera que algunos de nosotros lo hacemos a menudo. Por otro lado, ¿cuál es la relación entre el vacío existencial y la angustia? ¿El vacío está vinculado necesariamente a la sensación de falta de sentido de la vida? ¿Es algo negativo? ¿O, por el contrario, puede transformarse en un motor de creatividad y de plenitud? ¿Cómo?

¿Es posible que toda esta experiencia de vida sea simplemente para nada, y entonces experimentamos angustia o vacío? ¿El sentido de la vida es, en última instancia, algo dado que ha de descubrirse, o una creencia que debe elegirse?

¿Tienen, por cierto, respuesta las preguntas anteriores, o la respuesta solamente puede construirla cada uno? ¿Alguna vez te interrogaste sobre estas cuestiones?

La realidad es que, con diversa intensidad y frecuencia, la mayoría de las personas atraviesan estas sensaciones o inquietudes en algún

momento, pero evaden profundizar demasiado. Hay personas que, incluso, les escapan. Dejarse arrastrar por el día a día parece un buen mecanismo de defensa. Huir, “tapar” es siempre lo más fácil.

Sin embargo, para crear una vida con significado saludable es posible que previamente haya que disolver la angustia y abrazar el vacío. Jugar con la idea de que la vida no tiene un sentido per se y la responsabilidad de descubrirlo o bien de crearlo es exclusivamente de cada uno.

El vacío es existencial. ¿La angustia lo es? No siempre es lo más cómodo hacerse cargo de que la vida tiene mucho de papel en blanco para dibujar. Pero a la larga, no hay escapatoria.

Para construir una preciosa casa, hay que limpiar el terreno antes. Aún más: si hay algo edificado sobre una superficie fangosa, entonces hay que destruir, mejorar el terreno, y recién luego levantar el nuevo hogar. Para construir un nuevo significado y vincularse con ciertas cosas, personas o experiencias desde un lugar fresco, posiblemente haya que remover viejas ideas limitantes del sentido externo de las cosas, muchas veces inconscientemente absorbido de nuestros padres y referentes durante la niñez.

Tal vez haya que entender que detrás de todas las cosas solo hay vacío, y entonces aceptar que no hay más alternativa que sumergirse hasta el fondo dentro de él. Para disolver la angustia de la vida una condición necesaria es amigarse en forma definitiva con el vacío existencial que todo lo impregna.

Buscar sentido en las cosas o creer que alcanzar ciertos objetivos nos brindará felicidad duradera es vivir sumergido en una ilusión. Tratar de llenar el vacío con cosas externas es como arrojar agua a un barril sin fondo. Y aun quienes ya lo saben lo olvidan cotidianamente.

Este libro es una invitación a romper con esa infantil creencia de una vez por todas.

Este libro es un marco de construcción de significado.

Introducción:
Una aventura llena de sentido

Este libro es una aventura para entender la angustia y el vacío de la vida. La angustia puede tener muchos sabores diferentes. Hay angustias coyunturales como la ansiedad por no saber si nos van a renovar el contrato de alquiler, o porque sospechamos que nuestra pareja está pensando en abandonarnos.

Hay angustias más estructurales, como tener una personalidad muy autoexigente y frustrarse cuando las cosas no salen como queremos, o enojarse mucho con los errores de los demás. O las personas que viven movilizadas por deseos febriles: siempre están buscando "más" (más éxito, más dinero, más experiencias) y en el fondo son presas de un hambre que nunca parece saciarse. También existen angustias más abstractas, como la sensación de vacío, de no encontrarle demasiado sentido a nada, de sentirse muy alejado de tener propósito personal coherente y claro.

En esta aventura, analizaremos estos sentimientos de frente, de perfil, buscaremos atravesarlos, nos amigaremos con ellos. ¿Se pueden resolver? ¿Se puede disolver? ¿Se pueden sublimar? ¿Cuál es camino adecuado?

Este libro no presenta un camino único. Posiblemente a cada persona le sirva algo diferente. Incluso, puede que a una misma persona le sea útil una propuesta en cierto momento de la vida y otra en un momento distinto. Este libro bien podría haberse llamado *Elige tu manera de disolver la angustia*. O quizás *Una aventura al vacío* pues, como veremos a lo largo de todo el camino, la relación entre el vacío y la angustia es íntima. Quien alivia las angustias purifica el vacío existencial, y resulta entonces más fácil llenarlo de significado. Este trabajo es una caja de herramientas para este desafiante juego.

El libro te dará puntos de vista interdisciplinarios e integrados sobre

la angustia humana y el concepto de vacío existencial, provenientes de ciertas ramas filosóficas y psicológicas, científicas y de antigua sabiduría oriental. La humanidad lleva miles de años trabajando en estas temáticas, y en muchas culturas y tiempos diferentes se han desarrollado variadas hipótesis profundas e interesantes. Es muy reconfortante descubrir que, a fin de cuentas y si bien con nombres distintos, son todas miradas que tienen mucho en común. Este libro es una invitación a repasar juntos tales miradas.

Para el final contarás con un set de instrumentos para disolver la angustia y hacer con el vacío existencial lo que vos verdaderamente elijas ¡en lugar de permitir que el vacío te lleve a hacer cosas que en el fondo no elegirías!

Si tuviésemos que resumir nuestra aventura en pocos pasos, serían los siguientes: uno, no te escapes de la angustia. Dos, entendé y aceptá que todo es vacío. Tres, limpiá el vacío existencial de las emociones y las angustias con las que se suele confundir. Cuatro, llená saludablemente de sentido el vacío, con un marco de creencia y descubrimiento de tu propósito. Veamos en detalle.

El primer paso de nuestra aventura es una invitación a observar y sublimar el sentimiento de vacío o angustia, puntualizando la importancia de no escaparse.

Veremos cómo muchas personas buscan evadirse, valiéndose de todo tipo de incentivos, desde la comida, el alcohol o las drogas hasta la adicción a la actividad, a las compras compulsivas, a las redes sociales, al trabajo o a las relaciones pasionales. Las adicciones conforman un círculo vicioso con la angustia, pues sirven para taparla, pero en el fondo solo la acrecientan.

Distinguiremos entonces las diferentes posibilidades de sublimación de la angustia, en lugar de taparla o negarla. Veremos también la importancia de aceptar y observar la sensación de vacío, y con el poder de la conciencia disolver o relajar tal sensación.

El siguiente paso de la aventura es comprender que el vacío es algo ineludible.

Estamos hechos *físicamente* de vacío, pero eso no es algo necesariamente negativo. Para explorar este punto, analizaremos los descubrimientos de la física cuántica de las últimas décadas,

principalmente el trabajo de Albert Einstein, Niels Bohr, Erwin Schrödinger y Werner Heisenberg.

A priori, podría tranquilamente decirse que esto es algo que poco tiene que ver con la psicología humana. Sin embargo, los insólitos descubrimientos ofrecen un poderoso lente interpretativo. A nivel subatómico, todo es energía moviéndose en el vacío. Profundizar en este conocimiento nos brindará una poderosa metáfora entre el vacío físico y el sentimiento de vacío o de angustia psicológica.

A su vez, estos descubrimientos confirman mucho de lo que sostienen las antiguas creencias orientales (que datan de milenios atrás) respecto del vacío inherente de todas las cosas. Estas visiones filosóficas hablan de la ilusión de la tercera dimensión (conocido como el "Maya"). El vacío existencial, en este paradigma, es una parte inevitable —ni buena ni mala en sí misma— de la experiencia humana. Lo que molesta y confunde es la angustia y las emociones negativas que muchas veces vienen adheridas al vacío existencial.

Los siguientes niveles de la aventura van a residir en regular, por un lado, las emociones negativas (o angustias "específicas") y, por el otro, las angustias conocidas como "existenciales" (que usualmente se confunden con el concepto de vacío existencial).

Con relación a las emociones, veremos en especial el sentimiento de soledad y de carencia. Buscaremos comprender su origen y se presentarán algunas técnicas simples para regular estas angustias. El marco principal está inspirado en la psicología humanista y algunos referentes de otras corrientes, como Erich Fromm, Jacques Lacan y Carl Jung.

Luego, trabajaremos en entender y disolver —o al menos suavizar— angustias que no son tan "emocionales" sino más bien "existenciales". Esta es una de las partes centrales de nuestra aventura. Separar y limpiar las "angustias existenciales" del vacío existencial es una condición previa para llenar saludablemente este vacío con significado.

Una de las hipótesis del libro es que el vacío es existencial, pero la angustia no lo es. Hay una importante diferencia que la veremos durante las páginas. La corriente filosófica existencialista y la psicología positiva, que proponen varias hipótesis para explicar esta

angustia, serán el marco sobre el que se presentarán varias herramientas fáciles y prácticas. Algunos de los referentes de estas corrientes que nutren el trabajo son Jean-Paul Sartre, Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, Abraham Maslow y Viktor Frankl.

Todas estas visiones tienen un común denominador. Aseguran que el vacío existencial es parte integral de la condición humana, y enfatizan la importancia de la creación de significado y propósito de la vida como una decisión personal. Sugieren que la angustia proviene de la falta de un sentido preestablecido en el mundo, y de estar inconscientemente en tensión con el hecho fáctico de la finitud de la propia vida tarde o temprano. No saber manejar internamente esta verdad puede cohibir de sentido absolutamente todo. Aprender a llevarse bien con el hecho de que moriremos es uno de los grandes desafíos para alivianar la angustia existencial, y entonces resignificar el vacío desde un nuevo lugar.

Otros lentes para explorar y mejorar nuestra relación con el vacío que usaremos a lo largo de todo el libro, pero especialmente en estas últimas secciones, son las miradas orientales. Principalmente, las propuestas por el budismo, el hinduismo y el jainismo (que son diferentes religiones provenientes de India). Todas tienen en común la completa aceptación del vacío existencial y el sufrimiento como una condición humana que hemos de atravesar (¡pero de la que nos podemos liberar!).

Sostienen que el sufrimiento y la angustia en la vida surgen del apego a cosas que son impermanentes e insustanciales. El vacío existencial se experimenta cuando se busca un sentido y una identidad en cosas transitorias y cambiantes (como posesiones, títulos, relaciones, logros). Esta filosofía nos habla de cultivar una comprensión profunda de la naturaleza del vacío a través de prácticas espirituales, una conexión plena con el momento presente, actitud de desapego y liberación de las ilusiones y deseos.

La antigua filosofía y religiones orientales tienen inicios con sabios, maestros y profetas como Siddharta Gautama (conocido como el Buda), Patañjali (el principal creador del yoga) y Adi Shankara (uno de los referentes del hinduismo). También proviene de textos que datan de miles de años atrás, cuyos autores son múltiples y

desconocidos, y muchas veces se trata de recopilaciones de leyendas e historias que se repitieron oralmente por generaciones. Entre ellos se destacan los Vedas. Este conocimiento ha sido (y es) simplificado y retransmitido por muchos maestros a lo largo de los siglos.

Una de las fuentes principales de la que se vale el *arte de disolver la angustia* son las enseñanzas de Sri Sri Ravi Shankar, un líder humanitario y espiritual, quien ha integrado el antiguo conocimiento hindú y budista en series organizadas de cursos vivenciales, libros y conferencias. Su labor ha inspirado a millones de personas alrededor del mundo, especialmente a través de la práctica diaria de respiración consciente y meditación. Hay otros pensadores y escritores de menor tenor, pero cuyas obras son un aporte significativo al presente trabajo, como Eckhart Tolle (autor de *El poder del ahora*) y Neale Donald Walsch (autor de *Conversaciones con Dios*), ambos best sellers internacionales.

Habiendo suavizado las emociones negativas y la angustia "existencial", estaremos finalmente listos para el paso final de la aventura: llenar el vacío con significado.

Presentaremos dos propuestas de sentido valiosas, una general y una individual.

La propuesta de sentido general es el marco de una creencia, de una fe personal muy fuerte en la existencia de un plan superior. Para ello, investigaremos las hipótesis de visiones espirituales que plantean el sentido de la vida como un camino de aprendizaje. El sentido viene dado por las experiencias que hemos de atravesar, a través de muchas vidas, en el marco de un juego universal de la conciencia (conocido como "Lila").

Por su parte, la segunda propuesta implica el descubrimiento del propósito individual. Para esto último combinaremos los conceptos de Karma y Dharma, la filosofía japonesa del Ikigai y la logoterapia (una forma de psicoterapia desarrollada por el psiquiatra Viktor Frankl).

La hipótesis principal de todo este apartado es que en la vida uno viene no solo a aprender ciertas cosas, sino también a dar ciertas cosas. Otorgarle a la vida significado subjetivo de manera consciente es un acto de verdadera magia. Descubrir el Karma y realizar el Dharma llena de sentido el vacío.

Las propuestas de sentido general y particular son marcos complementarios entre sí que contribuirán sin dudas para acercarse a un lugar de paz interior. *El arte de disolver la angustia* te invitará a que te asientes, al menos, en una de esas dos propuestas y, que por tu propia experiencia, valores su utilidad.

A lo largo de todo este trabajo apuntaremos también a lo práctico, para transformar este sentimiento en algo positivo con facilidad. Aquel que sabe y es consciente de que todo lo perceptible es vacío puede moldear y jugar creativamente a gusto con la energía que lo habita. Se compartirán ejercicios de observación y autoobservación y también meditaciones. Somos exploradores del vacío y para el final de la aventura contaremos con un gran mapa.

Es perfectamente posible vivir de manera cotidiana con entusiasmo y desapego a la vez, en sensación de unidad con todo. Ser feliz desde adentro, sin que el contexto nos condicione tanto. Pero para eso es necesario disolver ciertas angustias y amigarse con ese vacío que todo lo impregna, usarlo en favor del mundo para crear conciencia, bienestar y diversión.

El vacío existencial es la realidad última de todas las cosas y solo el amor puede llenarlo verdaderamente. El amor, como energía, necesita a su vez de vacío para poder expandirse. Para beber agua, se precisa de un cuenco que esté vacío por dentro. A su vez, el cuenco tiene que estar lo más limpio posible, para que no contamine el agua.

Para experimentar la energía del amor, se necesita vacío en estado puro, sin angustia adherida. Amor y vacío son por igual inexcusables, por más que persigas al primero y quieras escaparte del segundo.

Cuando interiorices con sinceridad este conocimiento, entenderás por fin que el vacío existencial es un aliado necesario e inevitable de la propia vida. Es el mejor regalo porque, así como hace falta un papel en blanco para dibujar, la Creación necesita del Vacío.

Solo gracias a él podrás hacer de tu vida algo único y mágico.

Prácticas y bitácora

Este libro puede ser bastante más que un simple libro. Es como un mapa, es efectivamente la propuesta de una aventura: la aventura del

autoconocimiento. Solo se conocen a sí mismos verdaderamente quienes aprenden a suavizar las angustias de la vida misma, y se amigan de forma plena con el vacío inherente en todo lo que existe. Para hacerlo hace falta llevar el conocimiento de este libro a la práctica. Hacerlo propio.

A lo largo de todo el libro vas a encontrar muchos ejercicios sugeridos. La propuesta es que los realices a conciencia, tal como están descriptos, para obtener el mayor beneficio. Algunos son vivenciales, pero en otros se te pide que escribas. En todos los casos, la sugerencia es que honres las prácticas.

Sobre el final de este libro vas a encontrar varias páginas en blanco. Esta parte será tu bitácora de trabajo. La idea es que en tu bitácora no solamente realices los ejercicios en los que haya que escribir algo, sino que también transcribas algunas frases que te resuenen, o anotes una reflexión de cómo cierta idea puede aplicarse a tu vida personal, o bien hagas un breve resumen de algún capítulo que te haya llamado la atención. La bitácora será un anexo de este libro. Será tu compañera de aventuras, una forma tangible de compromiso con el proceso. Escribí lo más que puedas allí.

Por cierto, escribir es la única manera que existe de ver (en sentido literal) nuestros pensamientos materializados en palabras. Escribir un objetivo, un compromiso personal, una idea, le da cierta forma a algo que solo existe dentro nuestro como un deseo o una intención. Escribir es una actividad psico-neurológica que ayuda a tender un puente entre la mente consciente y la inconsciente, y a integrarlas. Escribir a mano, por su parte, presenta múltiples ventajas respecto de hacerlo en la computadora, como activar áreas cerebrales adicionales, y ser más inmersiva y menos propensa a distracciones. Escribir fomenta la autorreflexión, la autoconciencia y el crecimiento personal. La escritura puede ser una herramienta poderosa para explorar los aspectos internos de uno mismo.

Además, te quedará la bitácora. Tu bitácora para disolver la angustia. La bitácora para amigarte con el vacío. Hoy no tenés manera de saber cuánto provecho puede brindarte hacer al cien por ciento tus prácticas vivenciales y escribir en tu bitácora todo el conocimiento posible.

Primer capítulo
Observar y sublimar. ¡No te escapes!

Llega un domingo a la tarde, es invierno, llovizna. El trajín semanal parece algo lejano, casi abstracto. El WhatsApp no reclama, el email no reclama, todo parece detenerse. No hay mucho para hacer más que pasar tiempo con la familia, o con uno mismo. Y entonces, aparece una extraña angustia, una sensación de vacío. ¿Se debe acaso a que se está terminando el fin de semana, y el lunes hay que volver a trabajar? ¿O porque cuando la actividad cotidiana se detiene afloran preguntas profundas e incómodas?

¿Sentís la necesidad de "ponerte a hacer algo" un domingo a la tarde? ¿Te gusta arreglar programas con amigos, o en verdad lo que no te gusta es estar solo?

Con la merma de la actividad, ¿hacia dónde va tu energía, tu foco? ¿Conseguís descansar verdaderamente, te conectás con alguna actividad creativa? ¿O tu mente va hacia aquello que "te falta"? ¿Una pareja, hijos? O, por el contrario, tenés pareja e hijos, pero ¿anhelás tiempo para estar solo haciendo cosas que te gustan?

¿Te preguntás cosas tales como si tu trabajo "te llena", o cual es el aporte de tu trabajo al mundo? ¿O elegís, mejor, no pensar demasiado, ver una serie, comer dulces, y mirar Instagram un buen rato?

Muchos de nosotros sentimos angustia cuando hay un disparador específico, como la muerte de un familiar, cuando un hijo emigra o se va de la casa, cuando una pareja nos deja o ante eventos de esta naturaleza. Pero, en otros casos, no parece haber una explicación aparente. ¿Existe gente acaso que nunca se siente vacía?

De seguro hay muchos que, aun sin motivo determinado, conviven con esta sensación de fondo inconsciente ¡y no solo los domingos a la tarde! Nadie escapa del todo ni completamente de esta extraña ansiedad, que incluso puede intensificarse cada tanto, en especial

cuando la actividad baja.

Durante siglos, las religiones han impregnado a la humanidad con su doctrina, un rígido marco de creencias y mandatos sobre el cual las personas encuadraban sus vidas. Mucho del sentido de la vida venía dado por el deber religioso y moral. Hasta hace unos doscientos atrás, era extraño encontrar en occidente personas que no transcurrieran sus vidas bajo el paraguas de los paradigmas de la Iglesia o alguna otra institución religiosa.

En el último par de siglos estos preceptos entraron en franco decaimiento. Hay autores que aseguran que esta flamante libertad respecto del deber ser religioso ha tenido como precio una "crisis de sentido". Gran parte de la humanidad, desencantada o aburrida de las instituciones religiosas clásicas, anda como un barco a la deriva en busca de nuevas creencias. El éxito material, el reconocimiento social, las experiencias vinculadas al placer han reemplazado parcialmente lo que proponía la religión como propósito de la vida. Pero estos nuevos ideales son cáscaras vacías... mucha gente ya lo sabe y empieza a buscar nuevos horizontes en la construcción del sentido.

El primer paso es darte cuenta y aceptar si creés estar en este último grupo. Sin conciencia, no hay camino posible. Dicen que mal de muchos, consuelo de tontos; pero convengamos que es ciertamente aliviador saber que ese vacío que cada tanto te aparece es algo que le pasa a un enorme porcentaje de la población. Por otro lado, si vivís tapando o escapando de forma inconsciente, no es que esté mal. Nada está mal. Pero escapar de una emoción interior consistentemente, o reprimirla, tiene un alto precio a la larga.

Si querés mejorar tu relación con el vacío y con la angustia, y estás leyendo estas palabras aquí y ahora, es porque ya hay algo de conciencia. Juntos vamos a tener una aventura, una aventura al vacío. Demos el primer paso.

El sentimiento de vacío —o angustia sin causa aparente— puede explicarse por diferentes razones que no son excluyentes entre sí, y que en algunos casos pueden incluso entremezclarse, superponerse. En su concepción más clásica, el vacío se deriva de la sensación de falta de sentido de la vida, concepción compartida en *El arte de disolver la angustia*. A esta sensación se la suele denominar, también, "vacío

existencial". Como veremos en el apartado siguiente, la definición de vacío existencial no solo puede ser utilizada como "sentimiento de falta de sentido", sino que también es un concepto mucho más profundo, a nivel físico y filosófico.

El sentimiento de vacío posiblemente sea más complejo de resolver, entendiendo por resolver el amigarse con ese vacío, trascenderlo, transformarlo en nuestro *aliado*. Este vacío es el último de todos, en parte porque el sentido de la vida per se es una pregunta sin respuesta definitiva. No hay manual, no hay fórmula. Es el vacío más difícil y el que estaremos trabajando a lo largo de todo este libro.

Antes de ahondar en el vacío existencial, exploraremos la importancia de aceptar esta angustia. Pues no es exactamente lo mismo "vacío existencial" que "sentimiento de vacío/angustia". Muchos de nosotros somos reacios a profundizar en esa emoción de sin sentido. Sin embargo, hay dos condiciones iniciales y necesarias, aunque no suficientes, para los primeros pasos de nuestra aventura. El primero es no escapar y, en lugar de eso, sublimar. El segundo es ir hacia dentro y profundizar en la sensación. Exploremos cada uno.

Sublimar en lugar de tapar (endorfina versus dopamina)

Escaparse y tapar es lo más fácil. Muchas personas buscamos huir de cualquier tipo de sensación de vacío. Hay muchas maneras de hacerlo, más aún en la sociedad actual, que la tentadora distracción está a solo un *click* de distancia. Tenemos una fuerte tendencia por tapar el agujero, por poner toda la atención en otro lado. Las formas más evidentes son las adicciones (algunas muy perjudiciales para la salud).

Hay otras maneras no tan obvias de escaparse, como refugiarse en la comida, la compulsión por el trabajo o las relaciones tóxicas, buscar estar constantemente con gente, consumir ("comprar algo"), dedicarles muchas horas a las series o a las redes sociales, o pasar largo rato en internet sin un objetivo predeterminado. Estas actividades generan dopamina, un neurotransmisor asociado con la recompensa y el placer de corto plazo, que fácilmente lleva a un patrón de comportamiento adictivo. Dependiendo de la naturaleza de estas "vías de escape",

también pueden llevar a que el cuerpo libere adrenalina y cortisol (por ejemplo, ver una película violenta, o tener una discusión política en el Twitter). Estas hormonas, cuando se liberan en exceso o durante largos períodos de tiempo, pueden tener efectos negativos en la salud.

Si uno observa en detalle, existe una similitud entre comprar algo que uno no necesita (solo por el placer de consumir), comer algo sabroso compulsivamente, o simplemente "scrollear" en Tinder fantaseando con una posible pareja o encuentro sexual. Es evidente, por un lado, la recompensa a corto plazo, combinada a su vez con un costo oculto emocional en el largo plazo. La adicción por este tipo de cosas es como darle alimento a un monstruo que nunca sacia su hambre. Por supuesto, no es que sean cosas malas en sí mismas. Pero estos mecanismos de evasión solo proporcionan cierto alivio de corto plazo, pero nada resuelven de fondo.

Este libro hace anclaje en ideas de muchos psicólogos y filósofos que han abordado el tema del vacío existencial, y también en un antiguo conocimiento oriental que lo trata profundamente. Pensadores, profesionales y sabios, todos coinciden en este punto: *no te escapes del vacío.*

Toda vez que uno va hacia afuera en busca de algo, no está de más prestar un poco de atención para descubrir si ese movimiento no obedece, en verdad, a la necesidad de escapar de cierto sentimiento interior. Una cosa es expresar o crear, desde dentro, algo afuera; y otra cosa es tratar de tapar con lo de afuera algo de adentro.

Desde ya, hay muchas actividades que uno puede hacer cuando siente angustia y no son perjudiciales. Muy por el contrario. Uno puede trabajar relajadamente un domingo, hacer un programa social o familiar, un deporte, leer, crear algo artístico, una labor comunitaria, o formarse en algo. Todas estas cosas lucen saludables y seguro se ubican en un punto más cerca de la sublimación que de la escapatoria. Salir a caminar con música, andar en bicicleta, cantar, hacer algún servicio social o ayudar a alguien desinteresadamente son ocupaciones luminosas que relajarán invariablemente el sentimiento de vacío interno. Entendemos que hay una diferencia substancial entre hacer este tipo de cosas versus taponarse el estómago con dulces o alcohol, o mirar pornografía, o pasar horas idiotizado frente a la pantalla de una

red social fantaseando con la vida que otros dicen tener. Hay una gran diferencia entre sublimar y escapar o tapar.

En la sublimación uno no rechaza la angustia, sino que la acepta y busca amablemente relajarla, diluirla. La sublimación es tu primera gran aliada en nuestra aventura. En este trabajo, tomamos la definición "amplia" de sublimación, entendida como la canalización de un sentimiento negativo hacia una actividad saludable (o por lo menos no evidentemente nociva). La definición estricta de sublimación, vinculada a la teoría psicoanalítica desarrollada por Sigmund Freud, se refiere al mecanismo de defensa psicológica a través del cual la energía libidinal (sexual) se redirige desde sus objetivos originales hacia actividades socialmente aceptables.

Por supuesto, sublimar no es algo que "resolverá" definitivamente el sentimiento de vacío; pero no deja de ser una herramienta muy útil. La gran mayoría de las personas con algún nivel de autoobservación se van mudando en algún momento de la vida de escapar a sublimar. Es como escalar de cinturón blanco a cinturón amarillo en karate.

Lo desafiante de sublimar es, primero, *hacerlo*. Parece una obviedad, pero hay gente que, una vez atrapada por la negatividad, le cuesta encontrar fuerza de voluntad para conectarse con algo que la corra de ese lugar.

Sublimar es como un entrenamiento. Si cuando al sentir vacío, salimos a caminar escuchando música, se irá haciendo más fácil cada vez. Las primeras veces se precisa cierta fuerza de voluntad. Tal como un agujero negro, la angustia tiene fuerza gravitatoria. Cuando aparece, uno va quedando atrapado, como en una arena movediza. Sublimar temprano siempre será más fácil que sublimar tarde.

Sin al menos un poco de voluntad y disciplina, no hay posibilidad de mejorar la relación con nuestro vacío interno. Todos tenemos la fuerza para un primer paso. Es el más desafiante, y más si uno está atrapado en la adicción que en general generan los fáciles y tentadores caminos de la escapatoria.

Otro punto clave de las actividades de sublimación es darles el tiempo suficiente hasta que la conciencia (atrapada en el sentimiento de vacío en cualquiera de diversas sus versiones) fluya hacia la actividad en sí misma, transmutando el estado de ánimo. Por decir

algo, una caminata a buen ritmo o una bicicleteada han de durar un mínimo de una hora u hora y media.

Después de cierto tiempo de sostener la actividad, el estado emocional cambia. Es muy improbable que un estado emocional negativo se mantenga inalterable después de, digamos, dos horas de caminata a buen ritmo.

Por un lado, hay liberación de endorfinas. Se trata de una sustancia química que alivia, que genera bienestar, pero un bienestar que —a diferencia de la dopamina— no está vinculado a una recompensa o placer físico de corto plazo (como el que brinda un helado).

Por el otro, la mente tiende a desapegarse del sentimiento negativo virando el foco hacia a aquello que elijamos hacer para sublimar. Cantar, pintar o escribir —por ejemplo— también libera endorfinas, además de ser una forma de expresión emocional que puede ayudar a relajar tensiones y emociones reprimidas. Pero es necesario dedicarles un tiempo cada vez, y mantener cierta disciplina.

#Práctica I. Ir hacia dentro y profundizar en la sensación del vacío

A la mente no le gusta quedarse quieta. A la mente no le gusta no hacer nada. La práctica de auto observarse es lo contrario a “tapar” el sentimiento de vacío, porque se trata de mirarlo de frente y zambullirse dentro de él. Es necesaria mucha fuerza de voluntad y disciplina para realizarla cotidianamente.

Este ejercicio es, entonces, para llevar la atención a la sensación de vacío (o angustia, o ansiedad). Este es un ejercicio que puede derivar naturalmente en un proceso meditativo profundo. Es más desafiante que sublimar. Digamos que es un nivel más avanzado de nuestra aventura (“cinturón rojo”).

Ir hacia adentro para observar la sensación de vacío implica, primero, desactivar los estímulos externos. Desconectar el celular, apagar la radio, alejarse de la compañía. Cerrar los ojos y entonces tan solo llevar la atención a donde se ubique la sensación de angustia (en general en el pecho). Es algo que parece fácil, pero a su vez puede resultar muy difícil porque la mente, desacostumbrada a estas cosas,

quiere evadirse, “ir hacia afuera”.

El vacío en sí mismo es un concepto abstracto, pero la sensación que provoca el sentimiento de vacío (o de soledad, o de carencia) puede ser bien específico. El secreto es poner la conciencia en donde se ubique la sensación física, sin juzgar, sin resistir. Simplemente aceptar y observar.

Sentarse con ojos cerrados, tomar muchas respiraciones profundas de la forma más consciente posible siempre ayudará. Ubicar la palma de la mano en donde está la sensación ayudará. Luego, simplemente se trata de sostener el proceso con la atención en la respiración, en la sensación corporal y en la palma de la mano. El tiempo que sea necesario. Pueden ser diez minutos o una hora.

Tarde o temprano la sensación se apaciguará, y con ella la angustia retrocede casilleros, parece más amigable. Esta práctica reduce la negatividad, el sentimiento negativo. Le quita al vacío, al menos por un rato, cierto componente fantasmagórico que en general tiene adherido.

La repetición de esta práctica de manera cotidiana puede llevarnos a estados meditativos profundos. Si la angustia es un disparador para empezar a meditar, ¡bienvenida sea!

La meditación tiene un sinfín de beneficios. A nivel de química cerebral, libera serotonina, endorfinas y baja el cortisol. Ayuda a relajar emociones negativas, implica un descanso profundo. Este no es un libro de meditación, pero sería ingenuo no puntualizar la importancia de meditar y los ejercicios de respiración conscientes como grandes aliados para relajar los vacíos interiores. Volveremos sobre estas herramientas más adelante.

También es posible que con esta práctica simplemente uno termine quedándose dormido. Lo cierto es que, al despertar, seguramente la angustia se haya disuelto (otra vez, al menos por un rato).

Tanto las actividades de sublimación como la de llevar la atención meditativamente a la sensación de vacío son puertas al momento presente. Cuando uno está relajado y profundamente conectado con el aquí y el ahora, las emociones negativas tienden a bajar su intensidad.

#Práctica II (con uso de bitácora). Escritura libre.

Tema: “el vacío”.

Llegó el momento de estrenar tu bitácora. La propuesta es que escribas, primero, qué es el vacío para vos. Podrías arrancar con la pregunta: “¿Qué es el vacío para mí?”, como título.

Escribí libremente sobre el vacío, todo lo que quieras. Lo primero que venga, permití que tu inconsciente exprese “que es el vacío” sin restricciones. Si se trata de una emoción en particular, si te incomoda o no, cuándo te aparece.

Escribí si para vos está mezclado con un sentimiento de angustia o si, por el contrario, es algo claramente separado. Incluso, si no sabés qué es el vacío, es válido que lo escribas también. No se trata de una obra literaria perfecta, sino más bien de acercarte al vacío a través de la escritura libre. Recordá que escribir es una actividad sublimatoria muy poderosa en sí misma. Es una forma de auto indagación que puede proporcionar *insights* y claridad sobre tus pensamientos y emociones en relación con este tema. La escritura puede actuar como una forma de liberar y procesar emociones, lo que puede tener un impacto positivo en la relación con el vacío.

Podrías, si quisieras, escribir también una intención de transformar este sentimiento en algo positivo. Podés escribir, también, un compromiso con vos mismo. El compromiso de hacer lo que esté a tu alcance para amigarte con el vacío existencial. Este libro es un gran aporte a ese compromiso.

Luego, anotá las actividades que te hacen bien y que sabés que diluyen la sensación de vacío. Después anotá las cosas que en general hacés cuando aparece este sentimiento. La primera lista se relaciona, probablemente, con actividades de sublimación. La segunda, puede que sean de sublimación, o de escapatoria.

¿Hay mucha diferencia entre ambas listas? Esta segunda parte del ejercicio tiene el propósito de ayudarte a visualizar si estás muy sesgado hacia la escapatoria en lugar de la sublimación. La reflexión sobre si estás inclinado más hacia la sublimación (actividades constructivas y positivas) o hacia la escapatoria (actividades que evitan enfrentar el vacío) puede ayudarte a ser más consciente de tus elecciones y a encontrar un equilibrio más saludable.

Jugá primero y ganale una mano al sentimiento de vacío

Muchas veces nos pasa que, para hacer cosas para "estar bien", esperamos a "estar mal". Es decir, nos cuidamos la salud cuando el médico lo sugiere, llamamos a un psicólogo cuando tocamos fondo, lavamos el auto cuando ya no puede más de suciedad, abandonamos ciertos hábitos nocivos cuando se tornan evidentes sus consecuencias. En nuestro caso, salimos a sublimar la angustia, solo cuando la angustia aparece.

Ahora bien, es obvio que no hace falta esperar a sentirse vacío o con angustia para entonces involucrarse con una actividad sublimatoria. De hecho, sumar este tipo de cosas a la vida cotidiana, con disciplina, de seguro ecualiza nuestras emociones y esto vuelve improbable que el vacío aparezca con la misma frecuencia/intensidad en que lo haría en caso de no realizarlas. Quien al menos hace una de estas cosas por la mañana gana estabilidad emocional durante todo el día. Por ejemplo correr, caminar aeróbicamente, meditar, hacer yoga, cantar, bailar, escribir, pintar (algo que active la creatividad), realizar algún tipo de servicio a la comunidad, etcétera.

En el ideal, tener la disciplina diaria con al menos dos de este tipo de actividades *todos* los días (por ejemplo, caminar una hora a buen ritmo y luego meditar otra media hora) brinda equilibrio, reduce el estrés, mejora el manejo de las emociones negativas, etcétera. Sostener esta práctica en el tiempo mejorará nuestra calidad de vida.

Ahora bien, esto *¿resuelve el vacío?* La respuesta es no. Son cosas que tienden a mejorar nuestra relación personal con el vacío interno. Lo aliviarán si es que ya lo sentimos presente, o suavizarán eventualmente su llegada. Le "ganamos unos puntos al vacío"... pero no el partido. ¡Este libro es para ganar el partido!

Sublimar y auto observarse son nuestros primeros aliados en esta aventura. Podríamos decir que son condiciones necesarias para amigarnos con el vacío, para suavizar la angustia. Pero posiblemente no suficientes. La propuesta es ir mucho más profundo. Tenemos que llegar más lejos dentro del vacío, ¡hasta el centro del vacío! Para eso, vamos a explorar el concepto de vacío físico y acercarnos entonces a la

comprensión de que todo es vacío, y no hay más opción que aceptarlo. Solo entonces estaremos en condiciones de atisbar la energía que habita el vacío.

Segundo capítulo
Un mundo vacío en sí mismo

La física subatómica ha a arribado, luego de décadas de investigación, a una verdad compleja y contradictoria, pero que es un marco poderoso para profundizar nuestro conocimiento del vacío existencial. La física cuántica ha concluido que absolutamente todo es vacío, pero a su vez está lleno de vida invisible.

Lo sólido al final está vacío...

En la década de 1920, la teoría de la relatividad y los descubrimientos del mundo subatómico abrieron un camino para nuevas maneras de comprender la realidad que nos rodea. La ciencia se enfrentó de pronto con la vacuidad del átomo y lo resbaladizo e indefinible de los componentes que contiene.

Durante aproximadamente cinco siglos, principalmente de la mano de Isaac Newton, Galileo Galilei y René Descartes, la física clásica y el racionalismo científico aportaron un importante saber y entendimiento tridimensional macroscópico al mundo; necesario incluso para romper con los arcaicos paradigmas medievales. Ayudaron a disolver, de a poco, creencias tales como que el pecado te llevará al Infierno, o que los reyes tienen un mandato divino, el abusivo poder de las instituciones religiosas y los señores feudales, la idea de que la Tierra ocupaba el centro del universo y que todos los cuerpos celestes orbitaban alrededor de ella, etcétera.

Sin embargo, el enfoque del racionalismo es totalmente inútil para describir la realidad microscópica de las cosas, la sustancia cuántica de la que todo está hecho.

Unos de los paradigmas de la física clásica es el reduccionismo, que

se basa en la idea de que el mundo objetivo es fundamentalmente espacio, tiempo y partículas materiales. En esta perspectiva, los átomos son las partículas más pequeñas e indivisibles de la realidad. Bajo este lente, la diferencia entre lo sólido y lo vacío es clara. Es evidente dónde termina una cosa y dónde empieza la otra.

No obstante, cuando los científicos de la actualidad consiguieron averiguar qué había adentro de un átomo, se llevaron una gran sorpresa. A principios de siglo XX, el modelo atómico propuesto por Niels Bohr (físico danés) llevó a una comprensión más profunda de la estructura del átomo: descubrieron que no era una partícula básica y sólida tal como se pensaba.

Un átomo está, por dentro, casi cien por ciento vacío. Si a una persona la comprimieran de tal forma que no quedara espacio vacío entre sus átomos, quedaría reducida a un tamaño microscópico (pero con el mismo peso). El núcleo del átomo es la parte más densa, pero es solo una billonésima parte. El resto es vacío.

Esta nueva verdad da cuenta de lo ilusorio de lo material, que está en 99.9999% conformado por vacío. Todo lo que creíamos materia está en verdad vacío, a fin de cuentas. Las cosas sólidas están hechas de vacío.

Frente a tamaño descubrimiento, empecinados en encontrar algo de "solidez", los científicos continuaron —y continúan— buceando en la zona del núcleo atómico. No obstante, se llevaron otra sorpresa, porque se encontraron con otras partículas y ondas más pequeñas (protones, neutrones) orbitando en el vacío. Cuando consiguieron aumentar la potencia de los microscopios para ver todavía más adentro, se encontraron con nuevas subpartículas y estructuras energéticas.

Los principales referentes de esta aventura en el vacío atómico fueron Werner Heisenberg (un físico alemán, padre del *Principio de Incertidumbre*) y Schrödinger (un físico austríaco, popularmente conocido por su experimento teórico *El gato de Schrödinger*). Estos físicos, junto con muchos otros, fueron desarrollando la mecánica cuántica, una teoría fundamental que describe el comportamiento de las partículas subatómicas y su naturaleza ondulatoria.

Pronto se dieron cuenta de que el viaje hacia el interior de la

materia es infinito. Como una suerte de *mamushka* sin fin. Además, no existen bordes claros entre la materia y la energía en este mundo subatómico, pues sus componentes tienen una calidad ambivalente: se amalgaman, se separan, desaparecen, vuelven a aparecer, a veces se comportan como una partícula material y a veces como onda energética.

No existe materia final, materia básica. Toda la realidad es energía, sin materia (¡por muy sólida que parezca!). Todo es vibración energética de diferente nivel de densidad. Tu mano, el libro, tu cama o la silla, la pared, el piso, la otra persona, todo está compuesto a nivel final por una sola cosa: vacío. A nivel subatómico no hay ninguna diferencia ni límite que separe una cosa de la otra. La única diferencia es la conciencia que da vida a ciertas *formas* en el vacío, en lo aparente, en la superficie, mientras que a otras no. Una expresión de esa conciencia sos vos.

Esta realidad subatómica ya había sido descrita por los antiguos sabios de la India, los Vedas (creadores del Vedānta) una filosofía espiritual y una de las principales corrientes del hinduismo. De aquí viene el concepto de "Maya" (ilusión) con el que describen nuestro mundo tridimensional. Estos sabios aseguraban que todo lo que vemos (los objetos y/o los símbolos que los representan) no son más que apariencias cambiantes, que *creemos* reales pero cuya naturaleza íntima no es más que energía montada sobre un campo de vacío. Ningún objeto está en verdad separado de este campo, ni de ningún otro, por mucho que parezca estarlo en el macro-nivel. La conocida película *The Matrix* está inspirada en este concepto.

Hoy la física cuántica confirma este vacío como realidad única pero esencial. En el Maya, que es el resultado de la interacción entre la conciencia y la materia, se crea una ilusión de separación que nos hace identificarnos con los objetos y las experiencias del mundo material. Esto genera sufrimiento y vacío emocional. Creer "reales" cosas que en el fondo están "vacías" nos deja a nosotros en un lugar de vacío interior.

Pero a su vez, el vacío está lleno

Durante décadas, los científicos creyeron que *nada* habitaba el vacío, pues estrictamente no hay nada, nada que se vea, ni siquiera con poderosos microscopios. Pero eso era una mirada parcial, incompleta. Pues lentamente fueron encontrando que, superpuesto al vacío, hay un campo unificado de energía e información invisible, imperceptible para los sentidos clásicos.

La primera pregunta que los orientó en este sentido fue: "¿Por qué lo sólido parece tan sólido, si a nivel subatómico está totalmente vacío?". Encontraron que la explicación venía dada por la existencia de fuerzas energéticas invisibles muy fuertes de atracción y repulsión entre los átomos y también dentro de cada uno de ellos. Ese efecto, elevado a la enésima potencia, hace que el suelo parezca sólido, material (cuando en verdad es solo energía como todos los objetos tridimensionales).

Estos descubrimientos empezaron a trazar el camino hacia verdades todavía más profundas. Pues orientaron sus estudios no al vacío físico per se, sino a las extrañas fuerzas que lo habitan. Así, en la medida que se sumergían más en el mundo subatómico, fueron notando que lo único que existe es un indivisible campo energético. Terminaron de confirmar que, superpuesto al vacío físico, coexiste un campo cuántico de energía e información, mucho más refinado que las simples fuerzas de atracción y repulsión atómica que tornan (ilusoriamente) sólidos los objetos tridimensionales. Fueron lentamente descubriendo que el vacío del átomo está colmado de vida animada. Lleno de energías, de ondas, y enormes fuerzas invisibles e inteligentes, pero imperceptibles para los sentidos clásicos y que solo pueden observarse mediante métodos indirectos.

Nuevamente los físicos Heisenberg y Schrödinger aportaron un experimento científico admirable en esta línea, conocido como e*ntanglement* o entrelazamiento cuántico (que Albert Einstein llamó "acción fantasmal a distancia"). Descubrieron una misteriosa conexión entre partículas cuánticas, como electrones o fotones, que quedan correlacionadas de forma inseparable, incluso cuando están separadas por distancias enormes.

Los electrones pueden configurarse como partícula u onda electromagnética (según el contexto experimental y la forma en que se observen o se midan). Esta dualidad es uno de los aspectos

fundamentales de la teoría cuántica.

Lo que los científicos hallaron es que, cuando dos electrones interactúan (por ejemplo, por proximidad física dentro de un átomo) se "entrelazan" cuánticamente. De allí en adelante, sus funciones de partícula/onda se vuelven dependientes entre sí para siempre. Esto significa que cualquier cambio o medida realizada en un electrón afectará instantáneamente el estado del otro electrón, sin importar que haya kilómetros de distancia entre uno y el otro. Si uno cambia de estado, el otro lo hará paralelamente. El segundo electrón "sabe" lo que ocurre con el primero y replica su cambio de estado de manera paralela (sin *delay* temporal). Un lazo invisible los une. Están para siempre entrelazados. ¿No es asombroso?

La metáfora más valiosa

Esta realidad microscópica puede ser un poderoso lente para aproximarnos a la comprensión de fenómenos de macro-nivel. La energía subatómica (aparentemente inexistente) terminó por ser invisible y poderosa, indestructible. La materia (aparentemente sólida) terminó por ser vacía, cambiante y temporal. ¿Cuál es el puente de este conocimiento con nuestra vida cotidiana?

Los descubrimientos de la física cuántica pueden ser una metáfora amorosa y útil para poder amigarnos y transformar positivamente nuestro propio vacío existencial interno. En este sentido, la física cuántica nos regala dos verdades insoslayables claves.

Por un lado, ahora sabemos que el vacío es "existencial", pero existencial en el sentido más literal, estricto, técnico de la palabra. No solo a nivel filosófico o psicológico. Todo es vacío a nivel subatómico. El vacío es la realidad última de todas las cosas. O sea, el vacío es mucho más que la elucubración de filósofos europeos de principios del siglo XX, o un postulado de los yoguis del Himalaya de hace casi tres mil años atrás. Somos efectivamente una ilusión de solidez montados sobre la misma nada. ¿Cómo no vamos a sentir vacío, si no somos más que energía sobre vacío? No tiene ningún sentido negar o tratar de escapar de esta verdad.

Por el otro lado, este vacío está lleno de vida misteriosa,

inexplicable. Información invisible viajando a través del vacío. Este campo cuántico es una sola cosa (o más estrictamente una sola no-cosa). Una misma vida, una misma conciencia unificada, invisible pero real. Las dos verdades coexisten: vacío y vida dentro de él. Lo importante es dónde uno posa la atención.

Entender que todo es vacío lleno de vida es uno de los puntos clave de este libro. Tal como es necesario el espacio vacío de una vasija para llenarla con agua, es igual de necesario el vacío existencial para llenarlo de vida. No tiene sentido escaparse.

A nivel individual, estamos hechos de vacío y tratar de taparlo con cosas no es más que tratar de llenar el vacío con más vacío. Pero, tal como en el mundo del quantum, el vacío humano sí puede completarse con algo imperceptible por nuestros sentidos clásicos. Algo que no puede tocarse, ni olerse, ni degustarse. Algo que tampoco sea un símbolo que representa a alguna otra cosa (como el dinero que representa lo que puede adquirirse con él).

Ese vacío puede integrarse con algo que ha de tener las mismas cualidades que el campo cuántico que completa el vacío subatómico. Algo invisible e indivisible, indestructible, lleno de vida o —más estrictamente— vida en sí misma. Algo indiscutidamente real.

El vacío solo puede llenarse con la propia conciencia. La conciencia es lo que nos permite percibir, pensar, sentir y ser conscientes de nuestras propias experiencias y estados mentales. La conciencia no es un pensamiento o un sentimiento o una percepción. Es la *capacidad* humana de pensar, sentir y percibir.

La conciencia, en su definición más pura, es la energía que da vida a nuestro cuerpo tridimensional. La profunda conexión con esa conciencia completa el vacío. No es que “desplazamos” al vacío con conciencia. No es una cosa en lugar de la otra. El secreto es descubrir, o más bien sentir o percibir, que la energía de vida *habita* el vacío. En nosotros mismos, y en el mundo entero.

Aceptar que todo es vacío es el primer paso. Darse cuenta de la vida que impregna ese vacío, el segundo. Somos un chispazo, una pequeñísima parte, una expresión de esa conciencia magnánima. Tal como un electrón que destella como onda antes desaparecer en el campo cuántico. Tal como una ola en el mar.

En rigor, no es que el vacío pueda llenarse o no. ¡Ya *está* lleno! La conciencia impregna el vacío per se.

Pero tal como los científicos que estudiaron las partículas subatómicas primero descubrieron el vacío cuántico y recién años después se dieron cuenta de su vida intrínseca, nosotros también podemos elegir dónde posar la mirada.

Podemos pensar —infantilmente— que las cosas, las experiencias y "alcanzar los sueños" llenan el vacío. Lo que nos vende la televisión. Lo que muchos de nosotros mamamos desde chiquitos: la falsa idea del éxito. Esto es la *tesis* de donde casi todos partimos. La otra opción es dar un paso más, y darnos cuenta de que todo es vacío a fin de cuentas (la *antítesis*). O podemos ir hasta el fondo de la cuestión, y conectar con el último nivel de verdad: la conciencia impregna cada gota de vacío, y uno puede optar por poner la atención en ella. Esto sería la *síntesis*.

Por supuesto, no caigamos en la trampa de malinterpretar este conocimiento. Cuestionar las creencias clásicas sobre qué cosas tienen sentido no implica esquivar responsabilidades, ni desmotivarse y quedarse todo el día en la cama viendo series. ¡Muy por el contrario!

Cierto es que los resultados materiales de nuestras acciones, como el reconocimiento, son vacíos y temporales. Sin embargo, el mundo en que vivimos —en el que estamos teniendo una experiencia humana— es vacío y temporal. Así que pareciera que la apuesta más razonable es jugar en el mundo al cien por ciento, pero sin perder de vista esta profunda verdad. Entregarse al juego de la vida de manera completa, pero con cierta liviandad. Es un equilibrio delicado, pero exquisito. Los deseos regulados combinados con un entusiasmo alto. Veremos más en detalle este punto en el próximo apartado, luego de la práctica.

#Práctica III. Contemplar diferentes energías como si fuera una única energía de vida

Poder conectarse, así sea mínimamente, con la existencia de este campo invisible pero lleno de vida que a todos nos une puede ser revelador. Hay situaciones en las que naturalmente ocurre esto. Por ejemplo, en un recital (con la gente saltando y cantando una misma

canción), o en una peregrinación, o cuando un grupo de personas se junta a meditar o a rezar. Si uno es perceptivo, podrá apreciar como la propia conciencia se funde en parte con la de los demás. La alta energía puede sentirse. En algunos casos es más burda, en otros más sutil, pero el observador atento podrá percibir al menos cierta unidad, cierta fusión de las conciencias.

La propuesta reside en sentarse a observar mucha gente a la vez. Por ejemplo, detenerse en una plaza, o una estación de tren, o en un bar en una mesa contra la ventana de una calle concurrida. Es recomendable tomar unas cuantas respiraciones profundas y solo mirar. A las personas caminando, interactuado, hablando por teléfono.

El primer paseo es entregarse completamente a la observación. Mirá al cien por ciento lo que pasa, como una en la película, disolvete en el *flow*. Si vienen pensamientos, dejalos pasar, sin engancharte, y volvé a mirar, una y otra vez. Sin juicios ni especulaciones. Solo mirar.

Luego de un ratito, sugestionate con la idea de que todo lo que estás observando está esencialmente vacío. Incluyendo las personas en movimiento. No son más que una ilusión. Contemplá la escena como si fuera una película (que en el fondo sabés que no es real). ¡Lo que ves *no es* real a micro-nivel, por mucho que parezca serlo a macro-nivel! Todo lo que ves es un montaje sobre vacío. Buceá en ese vacío subyacente de la realidad. ¿La vida no es acaso como una película, como una novela?

Un poco después, conectá (o sugestionate) que aquello que anima cada persona es una misma energía de vida (si sos afortunado, esa percepción ocurre de manera natural). Por más que sean personas distintas, la vida de cada una de ellas es la expresión de una *única* vida.

Intelectualmente estamos acostumbrados a percibir a cada persona con una vida propia, exclusiva e independiente. Este ejercicio implica dejar, al menos por unos minutos, tal creencia atrás. Abandoná esa creencia tan arraigada en el inconsciente. Al menos por un rato. Observá los pájaros, los perros. La misma energía de vida invisible que anima a las personas también anima a los animales.

Desde luego es necesaria gran relajación interior para tener un atisbo de esta verdad, para llegar a este preciado punto. No ocurre de

un momento a otro. El campo cuántico subyace en un nivel invisible pero muy poderoso de la realidad. Uno no puede verlo, pero puede percibirlo con práctica. Es necesario sacarse el estrés de encima, al menos en parte, para hacerlo. La atención puede entrenarse. La lucidez puede entrenarse.

Si estás atrapado en las propias cadenas de pensamientos, es poco probable que percibas el campo invisible en donde todo está conectado y de donde todo proviene. Es clave dejar pasar el tiempo solo mirando, sin juicios, meditativamente. Resulta de ayuda no estar bajo los efectos de la cafeína, ni nada muy azucarado, ni ningún otro estimulante del estilo. Si es la primera vez que hacés algo así, tenés que darte tiempo. Solo mirá, dejá que pase el tiempo, hasta sentir que hay una única Vida que le da movimiento a las vidas individuales.

Dejar de encontrarle sentido a las cosas: un paso a la depresión ¡o a la iluminación!

Si estás dejando de encontrar sentido en ciertas cosas externas, hay una mala y una buena noticia para vos. La mala es que, si no prestás algo de atención a eso que te pasa, y seguís haciendo lo mismo por mucho tiempo, nada va a cambiar. A la larga, podés acercarte a una desmotivación, incluso a una depresión. La buena es que eso que te pasa puede ser también una catapulta hacia un nuevo estado de sabiduría y de liviandad. Porque dejar de encontrar sentido en ciertas cosas externas es el equivalente a cuando de niños nos aburríamos de algunos juguetes que ya no se correspondían con nuestra edad. Dejar de encontrar sentido puede ser un signo de madurez si agarramos las riendas del asunto y hacemos algo creativo y saludable a partir de allí.

Primero, es necesario ser sinceros con nosotros mismos para hacernos cargo de lo que nos pasa, pues es tentador hacer la vista gorda con uno mismo. Hay que observarse y reconocer. Debería, como mínimo, dejarnos tranquilos saber que es perfectamente natural dejar de encontrar sentido en algunas de las cosas que hacemos.

Si hacemos la vista gorda, es posible que insistamos buscando “más” de lo mismo, a pesar de saber que son cosas que ya no nos completan. Puede ser más relaciones, más sexo, más dinero, más diversión, más

estatus, más experiencias. La frase “quiero más” encierra la semilla de la insatisfacción, insatisfacción que se disolverá por un rato con aquello nuevo que consigamos, pero que indefectiblemente volverá. Tarde o temprano es clave tomar absoluto entendimiento de esta tramposa realidad de los deseos.

Creer que el sentido viene por los resultados de lo que logramos externamente es ilusión. Creer que cuando tengamos más de algo estaremos mejor o más satisfechos es ilusión. La antigua filosofía de la India sostiene que el vacío existencial es el resultado de una desconexión entre el ser interior y la constante búsqueda fuera de nosotros mismos de seguridad, felicidad y del significado en la vida. Esta búsqueda externa solo lleva a más sufrimiento y vacío.

Lo que consigamos será temporal, cambiante, y —por sobre todo— vacío, pues ahora sabemos que el vacío es la condición inherente de absolutamente todo. En este sentido, lo inteligente es virar la atención hacia el “proceso” en lugar de la “meta”. Trocar expectativa de los resultados por la entrega a la aventura del camino.

Mientras los resultados son tangibles, son “el qué”; el proceso es más sutil y está ligado al “cómo”. El “cómo hacemos las cosas” es más importante que las cosas específicas que hagamos. El proceso creativo y colaborativo en nuestras decisiones está mucho más vinculado a nuestra conciencia, a nuestra energía de vida, que los resultados (que son secundarios y accesorios). La entrega en la acción es energía de vida en movimiento. El apego al resultado es el ego que necesita alimentarse de algo ilusorio, cambiante y... vacío.

La noción de “entrega en la acción” está estrechamente relacionada con el concepto de “Karma Yoga” en el contexto del yoga y la filosofía hindú. Karma Yoga es una de las principales ramas del yoga y se centra en la acción desinteresada sin preocuparse por los resultados personales.

La “entrega en la acción” implica realizar las tareas y acciones de la vida con un sentido de dedicación, sin apegarse a los resultados o frutos de esas acciones. En lugar de enfocarse en el resultado, uno se enfoca en la calidad de la acción.

Karma Yoga enseña que las acciones realizadas de esta manera ayudan a purificar la mente y el espíritu, liberando a la persona de las

cadenas del deseo y el apego. Este concepto puede fácilmente vincularse a los descubrimientos del mundo cuántico, pues en la sopa cuántica hay una danza continuada de energía, y un "resultado" no es más que una foto de un momento particular de esa danza. No significa nada. Lo que importa es la película.

En el Universo es igual. Hay una danza constante. El sentido es vivir esa danza, bailar, jugar, entregarse y aprender de ella. No suponer que un resultado específico (una "foto" de la danza) tiene algún sentido en sí mismo.

La vida es energía en constante movimiento.

A la larga, insistir con la creencia del sentido en las cosas exteriores no va a llevarnos muy lejos: es como la rueda del hámster, que siempre está en el lugar inicial, por mucho que corra. Cuando sabemos esto con el *corazón*, por la propia experiencia —no solo porque lo entendemos intelectualmente de haberlo leído o escuchado de algún lado— tenemos la libertad de elegir qué hacer con este conocimiento.

Cambiar el cómo en lugar del qué

Con la información anterior, podemos dar un sabio paso. Una nueva y mágica vuelta de tuerca. Implica saber que, si bien puede ser preferible, no es estrictamente necesario cambiar lo que hacemos *externamente*.

Uno puede elegir seguir haciendo lo mismo de siempre, pero ahora a sabiendas de que no hay un sentido intrínseco en lo que busquemos. La diferencia la hará el lugar interno desde donde nos movamos, la hará el *cómo* hacemos las cosas, y no tanto *lo que* hagamos (el *cómo* encierra más sentido que el *qué*). Reemplazá expectativa de resultado por atención al camino. Y verás que el dilema del "sentido de las cosas" (o la falta de este) pasa a tener un lugar secundario en la mente, porque el sentido va lentamente mudándose a vivir el día a día con plenitud. Cada día es una nueva vida para crear.

Alguien ignorante trabaja ocho horas de lunes a viernes en una oficina. Cuando se ilumina, ¿qué hace? ¡Sigue trabajando de lunes a viernes, las mismas horas, en la misma oficina con mismas tareas!

Hay cierta magia que se da cuando sabemos que el objetivo de cada

paso es ese mismo paso. Las metas son solo "la excusa" que nos movilizan. Lo importante es el movimiento. La danza. Esa magia se desintegra al creer que cuando alcancemos cierto objetivo, o consigamos "más" de algo, o tengamos cierta vivencia, nuestra vida tendrá sentido y seremos felices.

Nos educaron durante cientos de años en la cultura de la no-introspección, de la búsqueda de victorias externas y un análisis a través de la percepción de todo lo que sucede alrededor. La educación occidental hoy todavía está orientada casi en un cien por ciento a los objetos de la percepción. Somos la cultura de los ojos abiertos. Saber mirar hacia afuera puede ser útil, pero el problema es que algunos nunca aprendimos a mirar hacia adentro.

Desde que nacemos nos enseñaron a ver lo exterior (y por ende analizarlo, explicarlo, recordarlo, reproducirlo, interpretarlo, anhelarlo y creer que el sentido de la vida se encuentra en las cosas y en las experiencias). Es perfectamente comprensible entonces que nuestras emociones estén determinadas en función del afuera, y que a su vez se nos dificulte llevar la atención hacia adentro. No hay que sentirse culpables, ni nada por el estilo. Estamos seteados en esta dirección desde hace decenas de generaciones.

Estamos avanzando en nuestra aventura al vacío. Lo vamos conociendo de a poco. Ya hemos puntualizado la importancia de no escaparse, de sublimar, de profundizar en la sensación. Ahora también sabemos que todo es, a fin de cuentas, vacío. Sabemos que una cosa es el "sentimiento de vacío", una suerte de angustia inespecífica, y otra el vacío existencial, en el más estricto, literal, científico de los sentidos. Pero una energía de vida, de información invisible lo habita.

Así como está lleno el vacío físico, nosotros podemos llenar con significado nuestro propio vacío interior. Para eso, es recomendable limpiarlo de las impurezas, tal como limpiaríamos el interior de una vasija para que la suciedad no contamine el agua que habremos de verter en ella.

A continuación, entonces, vamos a identificar y regular las emociones negativas (angustias "emocionales") con las que usualmente tendemos a asociar el vacío o, más bien, hablando a esta altura de nuestro trabajo ya con más rigor, el *sentimiento* de vacío. Luego, vamos

a identificar y suavizar las angustias llamadas “existenciales” que también se confunden con el sentimiento de vacío. El vacío “limpio”, o lo más limpio posible, es el mejor lugar posible (de hecho, el único lugar posible) para poder crear una vida con significado.

Allá vamos.

Tercer capítulo
Disolvé las angustias emocionales

Comúnmente la gente se refiere a la angustia, al sentimiento de vacío, a algunas emociones negativas, al vacío existencial y a la angustia existencial como si fueran sinónimos o cosas muy similares. Por ejemplo, cuando las personas decimos "siento un vacío" —esa sensación de los "domingos a la tardecita"— claramente no hablamos del vacío cuántico elemental, ni del entendimiento budista de la vacuidad de las cosas y de los eventos por su ilusoriedad y temporalidad. Nos referimos a un sentimiento negativo. A una angustia incluso difícil de describir, de atribuirle una razón, pero angustia, a fin de cuentas.

Antes de abocarnos a las angustias emocionales, hagamos un repaso de las diferencias entre estos conceptos.

El vacío existencial es, en sentido estricto, el descubrimiento de la física cuántica de que el Universo está hecho de vacío. Por otro lado, en sentido filosófico, entendemos que lo material y lo fenomenológico está "vacío" por su condición inherente de inevitable cambio, de inevitable desaparición. El sentimiento de vacío o angustia inespecífica (sin causa puntual) que aflora cada tanto, tiene que ver con la línea filosófica. Pues es una sensación abstracta de no encontrarle sentido a la vida, a nuestras actividades, a las cosas. Como decíamos, es importante no escaparle o tratar de tapar esta emoción.

En este capítulo, por su parte, vamos a profundizar nuestro entendimiento de las angustias emocionales determinadas, es decir, de ciertas emociones negativas explicadas por una causa específica. Las angustias más usuales son los sentimientos de soledad y de carencia. El marco teórico y las herramientas de este apartado están mayormente vinculadas a los principios y enfoques de la psicología humanista. La psicología humanista se centra en el crecimiento personal y en la

realización del potencial humano.

Recién en el siguiente capítulo, analizaremos las angustias llamadas "existenciales". Estas angustias, en lugar de explicarse por un evento (o eventos) que dispara una emoción, tienen un matiz más filosófico. Además de la sensación de falta de sentido, están vinculadas a otras cuestiones trascendentales como la incertidumbre, la muerte, o el encierro inconsciente que imponen ciertos paradigmas heredados. Posiblemente estas angustias sean más desafiantes de regular que las emociones negativas.

Suavizando el sentimiento de soledad

El sentimiento de vacío y de soledad tienden a mixturarse. La soledad es una sensación normal, que muchas personas atraviesan. El sentimiento de soledad es la sensación de estar aislado emocionalmente o desconectado de los demás. La soledad se relaciona con una necesidad de conexión humana y de pertenencia.

Algo para destacar es que uno puede sentirse solo aun estando en compañía de otras personas, y a su vez sentirse acompañado aun estando físicamente solo. Si no encontramos una conexión genuina o satisfactoria con los demás, no importa cuánta gente tengamos al lado. Pensar que uno no sentirá soledad por el hecho de rodearse de gente es una creencia infantil. Pensar que uno siempre se sentirá solo cuando está físicamente solo también lo es.

A su vez, si bien puede sonar a lugar común, no está de más repasar que quien no tiene una buena relación consigo mismo, difícilmente tenga una buena relación con los demás. Saber estar solo, aprender a disfrutar de estar solo es una condición necesaria para no sentirse solo. Hay gente que lo disfruta naturalmente y hay gente que ha de *aprender* a disfrutarlo.

La soledad puede ser vista como una oportunidad para reflexionar sobre nuestra propia naturaleza y para desarrollar la capacidad de estar en paz con nosotros mismos, sin depender de los demás para nuestra felicidad. Quienes consistentemente evitan estar solos, en algún punto se condenan a que el sentimiento de soledad los persiga.

Adicionalmente, los que buscan relacionarse con los demás por una

falencia emocional propia no tejerán vínculos del todo sinceros ni equilibrados. Esto es válido no solo para aquellos que buscan tapar la soledad, sino para los que dependen de aprobación externa o cuestiones de ese tipo. El apego y el deseo febril por ciertas relaciones es un pasaje asegurado a la soledad interna.

Erich Fromm, un psicoanalista y filósofo social alemán (conocido por su libro *El arte de amar*, publicado en 1956, un clásico en el campo de la psicología y la autoayuda) exploró la idea de la "libertad de soledad". Fromm asegura que la capacidad de estar solo es esencial para tener relaciones saludables y auténticas. Argumenta que, para amar a los demás de manera genuina y sana, es esencial primero amarse y aceptarse a uno mismo. Esto requiere la capacidad de estar solo sin sentirse abrumado por la soledad. La frase "no puedes dar lo que no tienes" ha sido y es utilizada en centenares de textos de espiritualidad y de psicología.

Este psicoanalista sugiere que la sociedad moderna tiende a enfatizar la necesidad de estar en pareja y en relaciones para ser considerado "completo". Sin embargo, él argumenta que la verdadera plenitud proviene de la independencia emocional y la capacidad de ser feliz por uno mismo. La "libertad de la soledad" implica liberarse de la dependencia excesiva de la compañía de los demás para mantener la satisfacción y la felicidad.

Entrenemos, entonces, aunque sea mínimamente, la "libertad de la soledad".

#Práctica IV. La libertad de la soledad, de la mano de Erich Fromm

Para empezar, uno debería practicar estar solo de manera habitual si nos hallamos entre aquellos que le escapan a la soledad. Por cierto, hay muchas personas que escapan de forma inconsciente, como un mecanismo automático. Si uno cree que "no necesita" esta práctica, es porque posiblemente sí la necesite.

Por decir algo, pasar dos o tres horas solo un par de veces a la semana puede ser un buen experimento. Pero dos o tres horas *solo de verdad*. Es decir, sin celular, ni redes sociales que dan la falsa

sensación de compañía.

Las personas que en algún momento de su vida han encarado viajes sin más compañía que la de sí misma, saben del valor que estas aventuras aportan. No solo para conciliarse (o enamorarse) de la soledad, sino también como prueba para saber que uno puede valerse cien por ciento de manera independiente en diferentes tipos de circunstancias.

Estar solo, evitando estímulos externos es, además, una gran oportunidad para profundizar en la sensación de vacío y de a poco ir limpiándola de su componente fantasmagórico e imaginario (símil Práctica I).

Siempre estás solo y nunca estás solo

Exploremos los siguientes puntos de vista. Por un lado, vinimos solos al mundo, y solos lo dejaremos. Siempre estaremos solos en este mundo. Todas las relaciones humanas son impermanentes, empezando por el hecho de la muerte. ¿Es posible conocer cien por ciento a otra persona? ¿O la mente del otro, su conciencia, su experiencia de vida es tan única, íntima e inexpresable con palabras que no hay manera de conocer del todo a alguien?

La conciencia propia está muy ligada al cuerpo de uno, y la conciencia del otro siempre estará vinculada al cuerpo del otro.

Ciertas ramas de la filosofía budista afirman que esta separación y soledad que experimentamos como condición en la vida es en el fondo un “olvido” planeado por el alma al encarnar en un cuerpo al momento de nacer. Supuestamente, en estratos sutiles, el alma experimenta altísimos niveles de unión con otras almas. Por lo tanto, este “olvido” es necesario para que en vida sea posible *recordar* esa unión con los demás, y experimentarla. Pues es una realidad de facto que solo se puede recordar lo que se ha olvidado verdaderamente. “Descubrir” que estamos unidos con los demás a un nivel sutil solo puede experimentarse si uno parte de la creencia opuesta: la separación y la soledad.

Entender con máxima lucidez el juego de opuestos complementarios es una gran herramienta para sanar el vacío, así que es un tema que

desarrollaremos en detalle más adelante.

#Práctica V. Conectarse con los demás desde un lugar de verdad

Hay cierto tipo de actividades que realmente nos hacen sentir en compañía y tienen que ver con experimentar en grupo que la conciencia puede unirse más allá del cuerpo.

Cantar con gente, hacer una peregrinación, una actividad deportiva en equipo, integrar una comunidad con un objetivo común, trabajar en un servicio social u obra artística con otras personas son cuestiones que ayudan de manera poderosa a disolver la soledad.

Pertenecer a un grupo de personas que comparten un propósito que las trasciende individualmente, que excede por mucho la propia conveniencia, despierta un sentimiento de unión inigualable.

Este tipo de actividades vincula a la gente de corazón a corazón, en una sociedad en la que estamos acostumbrados a relacionarnos desde el ego y el intelecto, que son causantes también del sentimiento de soledad. Tal como sugiere Erik H. Erikson (psicoanalista de origen germano-estadounidense, padre de la teoría del Desarrollo Psicosocial), las personas que se centran exclusivamente en sí mismas, egocéntricas, son poco propensas a desarrollar relaciones significativas y conexiones con los demás, y por lo tanto tienen tendencia al sentimiento de soledad.

Por otro lado, en un nivel subyacente de la realidad, invisible, es tan grande la conexión que tenemos entre todos, que nunca estamos solos ¡por más que uno quiera! Como ya hemos visto, los descubrimientos de física cuántica al respecto son asombrosos. A nivel subatómico no hay ninguna separación (ninguna separación *real*) entre vos y absolutamente todo lo que te rodea, incluidas por supuesto las otras personas. Solo existe un único campo de energía e información.

Las personas y las cosas en tercera dimensión (que percibimos a través de nuestros sentidos) están, por supuesto, separadas. La diferencia entre tu cuerpo lleno de vida y una silla o una mesa son evidentes. Pero a micro-nivel, vos y la silla donde estás sentado son invariablemente parte de lo mismo. La vida tridimensional no es más

que un juego de formas separadas, sobre una realidad inherente donde no existe separación alguna. Las formas son el primer nivel de verdad visible, montada sobre otra verdad más profunda, en la que nada está separado de nada.

Estamos frente a dos verdades superpuestas que parecen contradictorias, pero que en verdad resultan complementarias. Sentirse eventualmente separado y solo, convive con la posibilidad de saber que estamos en unión y en armonía invariablemente. Es tu elección con cual nivel de realidad te conectás.

Tu conciencia tiene todo el poder de trascender la ilusión de la separación y entonces vincularse verdaderamente con los demás, a sabiendas de que, a un nivel muy profundo, los demás son parte de uno.

Sentimiento de abandono, el primo menor de la soledad

Un derivado de la soledad es sentir “el vacío del abandono”. Esta sensación puede tener una razón muy puntal (el abandono de una pareja, de un padre, de un hijo, etcétera) o bien ser algo que nos acompaña, un patrón, que se originó en la infancia.

El abandono y la soledad son asimilables, porque es natural que aquel que se sienta abandonado también se sienta solo. Por eso, todo lo que vimos en el apartado anterior es igual de válido para este sentimiento. Quien aprenda a regular el sentimiento de soledad tendrá mayor solidez emocional para lidiar con los abandonos que le toque atravesar.

Hay, sin embargo, un par de cuestiones puntuales sobre este tópico.

Algo que siempre sumará es entender de dónde surge el sentimiento de haber sido abandonado. Si se trata de algo puntual, no hay mucho por hacer más que atravesar la experiencia y ver qué se puede aprender de ella. A todos nos abandonan alguna vez, así como alguna vez todos abandonamos a alguien. Siempre hay aprendizaje en un abandono, especialmente para el abandonado.

Sería llamativamente diferente si uno es una persona a la que otros abandonan con regularidad. En este caso, el patrón de ser abandonado

(y sentir consistentemente ese vacío particular) es algo a trabajar.

Si uno sufrió algún abandono importante de niño, es posible que esa impresión (ese tipo especial de dolor) haya quedado "pegoteado" a la conciencia, especialmente si no hubo una comprensión de las causas y/o una instancia de reparación psicológica de lo ocurrido. En la actualidad, que las separaciones y divorcios están a la orden del día, no es inusual que al niño pequeño le quede la impresión de un abandono, al perder cotidianeidad con el padre o madre (por más que la relación continúe).

El psicólogo británico John Bowlby desarrolló la teoría del apego, que estudia específicamente este punto. La teoría parte de la premisa de que los seres humanos tienen una necesidad innata de establecer vínculos afectivos y emocionales con figuras de apego, generalmente los cuidadores primarios, como padres o cuidadores cercanos.

Bowlby propuso que los vínculos emocionales tempranos establecidos entre el niño y sus cuidadores influyen en el desarrollo futuro de su personalidad, la confianza en sí mismo, las relaciones interpersonales y la salud mental.

La teoría sostiene que los patrones de apego establecidos en la infancia influyen en las relaciones interpersonales en la adultez, incluyendo las relaciones románticas y amistosas. De esta forma, podría ocurrir que uno, de adulto, tenga la tendencia inconsciente de replicar una situación de abandono vivida en la infancia. Por ejemplo, hay estudios que evidencian que los hijos de padres divorciados tienen una mayor probabilidad de divorciarse en comparación con aquellos cuyos padres permanecieron casados. Nicholas H. Wolfinger (un sociólogo estadounidense conocido por su investigación en áreas relacionadas con la familia, el matrimonio, el divorcio y las tendencias demográficas) afirma que el riesgo de divorcio es 50% mayor cuando uno de los esposos proviene de un hogar separado.

Aunque creemos que estas tendencias no son ni causales ni deterministas, parece igualmente importante poner luz sobre ellas. Al buscar sanarlas, es más probable liberarse de los patrones de repetición.

Entender el porqué de un abandono de un padre o madre, de una ausencia o falta de apoyo familiar, servirá. Perdonar desde el corazón,

sabiendo que las otras personas hicieron lo mejor que pudieron con lo que tuvieron a su alcance, será clave para sanar. La idea de “sanar las heridas emocionales del niño interior” se ha popularizado en la psicología contemporánea, y está relacionada con enfoques terapéuticos que abordan el impacto de las experiencias tempranas en la vida de una persona. Suavizar el sentimiento de abandono es clave para ir “limpiando” el vacío.

Hay teorías en boga como la psicogenealogía y la psicoterapia transgeneracional que aseguran que este tipo de heridas pueden haber sido atravesadas no por nosotros de chicos, sino por nuestros padres, abuelos u ancestros en algún momento de sus vidas, y que el patrón se repite en nosotros a través de la genealogía. Hay herramientas como el genograma y las constelaciones familiares que parecen ser de gran ayuda para sanar estas heridas y disolver entonces el patrón. Muchísima gente afirma lo beneficioso de este tipo de procesos.

Hay otros enfoques más holísticos o espirituales que sugieren que estas heridas las traemos de vidas pasadas, es decir, sufrimos un fuerte abandono en otra vida y el patrón se repite en cada encarnación. Entonces tenemos que arrojar luz sobre esto, comprender de dónde viene originalmente y “perdonar” a quien nos abandonó y en parte a nosotros mismos también, por habernos expuesto a tal experiencia. Hay terapias alternativas que aseguran sanar estas cosas, como las terapias de vidas pasadas o la hipnoterapia regresiva. Todo lo que sirva para estar mejor, bienvenido.

Si bien parece evidente, nunca está de más repasar que tener una personalidad posesiva y controladora con los demás aumentará las chances de que los demás se alejen de nosotros, y potenciará las posibilidades de ser abandonados.

Los sentimientos exacerbados de posesión reflejan inseguridad interior, la cual es difícil de soslayar. Trabajar el desapego, recordando lo más que se pueda que ningún vínculo es eterno, y a su vez permitirse disfrutar de la conexión y el amor en nuestras relaciones momento a momento, día a día, es un signo de sabiduría.

Suavizando el sentimiento de carencia

El sentimiento de carencia también suele confundirse con el sentimiento de vacío, y por eso es importante separarlos y trabajarlos de manera individual. Muchas personas expresan "sentir vacío" cuando en verdad están atrapadas, en forma inconsciente, en un sentimiento de que *siempre* les está faltando algo. O experimentan una sensación de que no tienen "suficiente" de cierta cosa, lo que es lo mismo (quizás un tono apenas más suave).

Hay un constante inconformismo como telón de fondo de la vida, creyendo que la realización o la felicidad se encuentran invariablemente en el futuro, en un objetivo, en algo que ha de alcanzarse o conseguirse y que —por definición— ahora falta. Personas que siempre están "buscando algo".

Exploremos un par de puntos de vista y propuestas muy útiles para disolver esta emoción negativa.

Por fuera de las necesidades básicas, por fuera de cierto bienestar y seguridad, toda carencia es relativa y dependerá en dónde se ubique la propia mirada, si en lo que falta o en lo que abunda. El famoso vaso medio lleno o medio vacío.

Una persona siempre puede encontrar algo que "le falta" en la vida: amistades, pareja, hijos, padres, dinero, reconocimiento, aventuras, libertad, tiempo, seguridad, etcétera. Pero de seguro no puede faltarle *todo a la vez*. Tendrá o gozará de algunas de estas cosas y de otras no. El vaso está medio vacío, es verdad. El vaso está medio lleno, ¡también es verdad! Hay gente que goza de *muchas* de estas cosas. Digamos, el vaso está ochenta o noventa por ciento lleno. ¿Y dónde posan la mirada? ¿A dónde va la atención? ¡A ese diez por ciento que falta!

La mente tiene esa tendencia a enfocarse en lo que falta o en lo que uno cree que falta. Este fenómeno ha sido desarrollado por la Teoría de la Adaptación Hedónica (conocida también como la teoría de la "rueda de la ardilla"). La adaptación hedónica nos dice que, por término medio, las personas nos adaptamos muy rápido a nuestros logros y que, por lo general, esa sensación de felicidad se apaga rápido y volvemos a poner el foco en la "falta".

La idea central de la teoría se originó a mediados del siglo XX y fue influenciada por los trabajos de varios psicólogos y economistas. Uno de los precursores más destacados de esta teoría fue el economista

Richard Easterlin, creador del postulado de “la paradoja de Easterlin”. Este economista sugirió que, a nivel individual y a largo plazo, el aumento de los ingresos y el crecimiento económico no guarda correlación con la felicidad de los individuos.

Sucede que “lo que falta” es relativo y subjetivo, por ende puede no tener final. Lo que falta está —casi todas las veces— en la mirada, en la percepción, en la creencia... ¡no en la realidad! Uno puede transcurrir toda la vida con la sensación de que no tiene suficiente tiempo, dinero, vínculos, reconocimiento... lo que sea, ¡incluso de seguidores en Instagram!

Es importante saber que, para la mente, para el ego, *nunca* es suficiente. Siempre va a querer *más*.

Si uno experimenta sensación de carencia de manera relativamente usual, estar en conocimiento de este mecanismo mental inconsciente puede ayudar. El sentimiento de carencia forma un círculo vicioso con pensamientos de carencia (se retroalimentan). Ahora bien, detectar el patrón es la mitad de la tarea. La segunda mitad es regularlo, disolverlo: sanarlo. Es importante tener mucha conciencia y autoconocimiento para no caer en esta trampa mental.

Veamos diferentes prácticas en este sentido.

#Práctica VI. En lugar de pretender cambiar la realidad, poné la atención en cambiar tu mirada

Redireccionar a conciencia la mente hacia lo que uno ya tiene (en lugar de lo que uno cree que falta) ayudará a generar pensamientos de abundancia. Es posible que este tipo de vacío disminuya con la práctica sostenida.

Hay quienes dicen que existe una regla básica en el universo que asegura que parecido atrae parecido (*like attracts like)*. Al mudar sentimiento de carencia por agradecimiento de lo que *sí* efectivamente tenemos, esa misma vibración atraerá a nosotros mayor abundancia. Vacío atrae vacío y abundancia atrae abundancia. Parte de la comunidad científica estudia hoy el principio de atracción, que es una hipótesis que sostiene que las energías y vibraciones similares tienden a atraerse entre sí.

Ahora bien, esto es fácil de decir, pero desafiante de llevar a cabo. Porque las palabras de un libro tienen la misma fuerza que las palabras de un consejo o una sugerencia. Un libro es como un mapa: puede ser muy inspirador para empezar una aventura. Pero de nada servirá si luego no nos animamos a recorrer el territorio.

Redireccionar la mirada desde lo que te falta hacia lo que ya tenés, y agradecer a conciencia por ello es algo *intelectualmente* muy sencillo de entender. Incluso, parece sonso estar en desacuerdo con tal afirmación. Pero esta información hay que "bajarla" del intelecto al corazón, de las palabras a la experiencia. ¡Pues una cosa es el mapa y otra muy diferente, el territorio! El ejercicio que se propone, en este caso, es agradecer a conciencia cotidianamente por aquello que tenemos, por aquello que *sí* funciona en nuestra vida.

Tendemos a dar las cosas por sentado. Damos, básicamente, todo por supuesto y entonces no agradecemos por nada, pues naturalmente uno no agradece lo que da por garantizado. No agradecemos el techo que nos cobija, el plato de comida, los amigos, la familia, la salud, el trabajo, la libertad y la enorme cantidad de posibilidades que seguramente muchos de nosotros tenemos. Pero cuando perdemos alguna de estas cosas, entonces las empezamos a valorar, queremos *recuperarlas*. Un conocimiento obvio —pero consistentemente olvidado — es que no hace falta perder algo para empezar a valorarlo.

Entonces, cuando te sorprenda el vacío por algo que "falta", hacé el esfuerzo consciente de agradecer por algo que "tengas". Puede ser la luz del sol, una ducha tibia. ¡Cualquier cosa!

Una sugerencia es hacerlo por escrito en tu bitácora. Con el título "Estoy agradecido/a por..." o simplemente "Gracias", anotá quince o veinte cosas por las que te sentís agradecido. Al principio, tal vez suene un poco forzado, pero el mismo ejercicio te va a llevar a "recordar" lo que tenés. La sugerencia es reconectar con lo afortunados que somos, al menos cada tanto. Para ello, ¡no hay que dar nada por sentado!

¿Un secreto? ¡Al universo le da lo mismo que agradezcas por una deliciosa manzana o porque ganaste la lotería! Lo importante es acordarse de agradecer lo que uno tiene. El sentimiento de gratitud es un estado interno que todas las personas pueden experimentar, por

más que lo que se agradece sea externo, y relativo a cada uno en cada momento. Es mucho más importante lo primero que lo segundo, por más que a la mente le importe más lo segundo y se olvide de lo primero.

Este ejercicio, cotidiana y sostenidamente, diluirá el sentimiento de la carencia.

¿Otro secreto? Si no te sentís agradecido... fingilo. Agradecé algo que tengas, aunque no lo sientas realmente.

Esto podría decirse que es un acto de "psicomagia" (usá el nombre que quieras). Ocurre que, si uno de forma repetida finge estar agradecido, tarde o temprano terminará por sentirse agradecido verdaderamente. Esto es una fórmula que rara vez falla a la larga, una especie de truco con la propia mente.

Existe una conocida una frase que reza "*fake it till you make it*" (fingilo hasta lograrlo). Hay una parte de la mente que no puede distinguir realidad de fantasía. Por eso nos dan miedo las películas de terror, por más que intelectualmente entendamos que estamos viendo solo una trama, con actores y efectos especiales. Fantasía y realidad se confunden, se superponen, se fusionan a nivel mental. Ese es el motivo de los ataques de pánico: la mente cree real algo que no es más que una fantasía. O cuando uno "simula" estar enojado... el riesgo de terminar enojándose de veras es altísimo. Usemos este mecanismo mental a nuestro favor y, si no te sentís agradecido, agradecé igual como si lo estuvieras.

#Práctica VII. Entendé de dónde viene el patrón para sanarlo

Los patrones de comportamiento en general tienen algún tipo de origen. Puede ser una experiencia, algo que ocurrió en nuestra infancia, o simplemente algo que traemos "de nacimiento". El abordaje para mejorar el vacío de carencia es igual al abordaje referido al vacío de abandono. Es decir, descubrir de "dónde viene". La psicología clásica buscará enfocarse y entender cómo se generó esto en algún momento de nuestra vida como, por ejemplo, si de niños sufrimos alguna carencia específica. O si eran nuestros padres los que estaban

atrapados en este patrón emocional, nosotros probablemente lo replicaremos. Descubrirlo, hablarlo, poder de alguna manera repararlo o entender que esta situación forma parte del pasado, o de un imaginario, puede ayudar. La sugerencia es hacer el esfuerzo por vivir en carne propia el conocimiento de que eso es parte del pasado, y ya no tiene nada que ver con nosotros.

También es válido valerse de las teorías que aseguran que estos patrones negativos vienen de algún ancestro que haya sufrido alguna carencia fuerte. Es bien sabido que nuestros antepasados no muy lejanos (abuelos, bisabuelos, tatarabuelos) han atravesado guerras mundiales, persecuciones, hambrunas, pestes e inmigraciones forzadas sin más que lo que llevaban puesto. Nuestra memoria genética no es ajena a esos dolores. Por cierto, una cosa no anula la otra. Es decir, es perfectamente posible —e incluso probable— que durante la niñez hayamos tenido alguna carencia puntual y que varios de nuestros antepasados hayan vivido algo parecido. Como si el patrón se repitiera a través de las generaciones. Por último, tampoco es descartable que hayamos sufrido alguna carencia dolorosa en vidas pasadas.

El lado B de los deseos, esos amigos de la carencia

Luce interesante explorar el vínculo entre el sentimiento de carencia con nuestros deseos que, como personas, naturalmente tenemos. ¿Alguna vez te detuviste a pensar qué son los deseos? ¿O de dónde vienen? ¿Uno decide qué deseos tener o simplemente aparecen?

Todavía vivimos en una cultura que sobrevalora el deseo, que lo considera un gran motor en la vida y que cumplirlo trae alegría. “Pedí tres deseos” aún bregamos en los cumpleaños al momento de la torta, o les decimos a los demás “que se cumplan tus deseos”. Desde chicos nos han inculcado el sentido del deseo, el deseo de los logros externos, materiales, profesionales, de pareja, familiares, etcétera. Sin embargo, los deseos tienen un lado B del que poco nos han hablado. Son como una moneda con frente y reverso.

Por frente, los deseos nos impulsan a estar en acción, a tomar riesgos, a comprometernos y esforzarnos con aquello que queremos logar. Esto es saludable para la mente y el espíritu. Cuando alguien se

deprime no siente motivación y se desconecta, en algún punto, de la vida. Así que bienvenidas aquellas cosas que nos ponen en movimiento, que nos inspiran, que nos desafían. En este sentido, bienvenidos los deseos.

Sin embargo, el lado B de los deseos es muy tramposo. Porque desear algo (material, una experiencia, una persona) implica por definición que ahora uno carece de ese algo. Uno desea necesariamente algo que no tiene. Entonces el deseo, además de movilizar —o incluso *en lugar* de movilizar— puede atarnos más fuerte en el agujero de la carencia.

Desear algo de manera febril puede no ser tan bonito cuando —a pesar de tener el deseo— uno procrastina la acción para alcanzarlo, o no encuentra la energía para ponerse en movimiento. Eso nos deja en el peor lugar: sin la acción, sin el resultado y solo con la "falta" atada al deseo por definición.

Desear algo desesperadamente tampoco es agradable cuando, a pesar de intentarlo, nuestro deseo no se cumple. En muchos casos, la frustración de los deseos incumplidos no es fácil de sublimar o disolver. El deseo no cumplido puede dejarnos con enojo, con vacío, con el sentir de carencia.

Adicionalmente, aquí no termina el lado B de los deseos. Hay una última vuelta de tuerca.

Cierto es que cumplir nuestros deseos brinda felicidad, pero si uno observa, verá que se trata de una felicidad temporaria. Ocurre que, tarde temprano, aparecerá otro deseo y el círculo vuelve a empezar. La "paradoja de Easterlin" plantea el fenómeno con el foco puesto en la consecución de logros materiales, asegurando que el nivel de felicidad no varía ante un mayor nivel de ingresos o patrimonio. *El arte de disolver la angustia* adhiere a la idea de que esta realidad se extiende a todo tipo de deseos. Es un laberinto sin fin, la rueda del hámster, la trampa de los deseos. Ser "observador" de esta cara oculta del deseo nos otorga un silencioso poder.

Cuando uno consigue el objeto deseado, el vacío de carencia, de "falta", se diluye. Pero tiempo después otro deseo emerge, como si la emoción de la carencia fuera una sombra de la que uno no puede poner en verdad distancia.

Jacques Lacan y otros aliados para monitorear los deseos

Como referencias para anclar este conocimiento, hay muchas filosofías y escuelas de pensamientos que hablan sobre esta naturaleza "tramposa" de los deseos. Sin ir más lejos, el budismo plantea que los deseos son una de las principales fuentes de sufrimiento de la humanidad. Los estoicos, miembros de una escuela filosófica de la antigua Grecia, sostenían que muchas de las preocupaciones humanas, incluidos los deseos materiales y las necesidades externas, son indiferentes desde el punto de vista moral y no deberían ser el foco principal de nuestra atención. Al igual que el budismo, consideraban que los deseos insaciables y el apego a las posesiones materiales eran causas de sufrimiento y turbulencia emocional.

Hay muchas corrientes contemporáneas que adhieren a este conocimiento, como por ejemplo la escuela de psicología lacaniana o la filosofía minimalista.

Jacques Lacan asegura que el deseo humano se origina en la separación primordial del individuo de su unidad original con la madre. Por lo tanto, nos lleva a una búsqueda constante e insaciable de completitud y plenitud ("un objeto externo de deseo"), pero esa búsqueda no hace más que generar angustia y malestar.

La filosofía minimalista, asimismo, se centra en principios que abogan por la idea de no quedar atrapados en la rueda de los deseos, tales como el principio de la simplicidad: el concepto de que "menos es más". Dicha filosofía propone tomar la mayor conciencia posible de nuestras decisiones cotidianas, para así no quedar atados a decisiones que nosotros mismos tomamos, pero que están basadas en deseos "egoicos" de cosas que en el fondo no necesitamos.

Como si todo esto fuera poco, el mundo está lleno de expertos en hacer negocios con nuestros deseos, pues saben muy bien cómo hacernos creer que precisamos cosas inútiles. Hay corporaciones que ganan fortunas basadas en multitudes comprando cosas que no necesitan. El consumismo tiene su origen en el vacío y en el sentimiento de carencia de las personas. Es una forma de tapar (lo cual produce dopamina). Pero vacío y carencia nunca podrán saciarse de

forma definitiva comprando cosas. Sin embargo, los departamentos de marketing saben muy bien que una enorme cantidad de consumidores aún está atrapada en la promesa de la felicidad de las cosas materiales y las experiencias sensoriales. El consumo compulsivo es darle de comer a un monstruo que nunca se llena. Muchas personas nos dedicamos a perseguir la felicidad o el éxito en lugares en los que no los encontraremos jamás.

#Práctica VIII (con uso de bitácora). Expectativa de felicidad de los deseos

Con los ojos cerrados, visualizate atrás en el tiempo y recordá cinco grandes logros que alcanzaste en tu vida. Cinco grandes deseos, materiales, simbólicos o incluso relativos a experiencias que conseguiste hacer realidad. Puede ser cosas como aprobar una materia muy difícil o recibirte, casarte o ponerte en pareja con una persona que te gustaba mucho, realizar un viaje soñado, conseguir cierto trabajo o un ascenso a un puesto anhelado durante años, ganar o ahorrar una determinada suma de dinero, un logro académico, deportivo, artístico (como la publicación de una investigación o un libro), conseguir una beca difícil, ganar un torneo de tenis, la exposición de un cuadro en una muestra, lo que sea. Tiene que ser algo que hayas deseado durante bastante tiempo. Algo sobre lo que tuviste muchas expectativas durante buen tiempo y que, gracias a tu esfuerzo o a la suerte —o a una combinación de ambas cosas— finalmente ocurrió.

Rememoralas y luego anotalas una por una en tu bitácora.

Cuando hayas terminado, la propuesta es que recuerdes cómo era la expectativa que tenías respecto del primer deseo, naturalmente *antes* de que tal deseo se diera en la realidad. Es decir, cómo te imaginabas que *ibas a sentirte* si se llegaba a cumplir aquel sueño tan anhelado. Reviví por unos momentos ese estado de expectativa lo más que puedas en carne propia (este es el punto A).

Luego, rememorá cómo efectivamente te sentiste *después* de que se concretara ese deseo. ¿Fue relajándose la alegría al mes, a los seis meses, al año de haber conseguido eso tan ambicionado? (Este es el

punto B).

Ahora, compará la “expectativa de felicidad” (punto A) con la “felicidad efectiva” (punto B).

La intensidad de cómo te sentiste al conseguir el deseo, ¿se correspondió con la intensidad que suponías que ibas a sentir? ¿La felicidad duró lo que pensabas que iba a durar? En el fondo, ¿cuándo experimentaste mayor felicidad? ¿Durante el proceso de trabajo y aprendizaje que atravesaste para alcanzar la meta? ¿O luego de haber alcanzado a la meta? Lo más bello, a fin de cuentas, ¿fue el camino o la llegada? ¿El durante o el después? ¿El proceso o el resultado?

Repetí el proceso con un par de los deseos cumplidos que anotaste, con la mayor conciencia y detenimiento posible. ¿Hay puntos en común entre las comparaciones de expectativa de felicidad (punto A) versus felicidad real alcanzada (punto B) para los diferentes deseos?

Más tarde, viajá con tu mente dos años atrás, *antes* de que apareciera el primer deseo y recordá cómo era tu estado emocional en general, cómo era la calidad de tu conciencia, cómo te sentías interiormente. Después fíjate cómo estabas dos años *después* de que ese deseo se cumpliera. ¿Hay tanta diferencia entre un estado de conciencia general y el otro? Podés repetir el proceso con dos o tres de los deseos que anotaste.

Si notás que el estado de felicidad interna mejoró entre un punto y otro, ¿fue realmente debido a esos deseos cumplidos? ¿O fue por otras cosas más profundas? Como los aprendizajes, la práctica de auto-observarte y conocerte mejor, ganar seguridad en vos mismo, ciertas vivencias nuevas que te inspiraron, te elevaron, te permitieron experimentarte a vos mismo de una forma más fresca y liviana. ¿Qué fue más valioso a fin de cuentas? ¿Las enseñanzas del proceso o el logro en sí mismo? ¿Cuánto que ver tuvieron los “deseos cumplidos” con tu verdadero crecimiento y felicidad? A la larga, ¿los deseos no te dejan siempre en el mismo lugar?

Auto-indagarte con estas preguntas, buscar las respuestas en tu corazón, buscar *sentir* las respuestas (en lugar de razonarlas tanto intelectualmente) te va a orientar hacia la sabiduría exquisita de que la felicidad más profunda proviene del estado del ser experimentándose en el camino. ¡No proviene del estado de tu ego en

función de la meta, de lo que logres alcanzar y lo que no!

Transformá los deseos en intenciones

Hemos puntualizado lo inconvenientes que pueden resultar —en términos de felicidad— los deseos febriles, pero por otro lado no tener deseos puede llevarnos a la apatía, a la inercia, a un lugar de abandono. La propuesta es mudarse internamente "del deseo a la intención".

Los deseos prometen felicidad en el futuro. Nos motiva una finalidad externa. Un deseo implica apego por los resultados. En el extremo, un capricho, una obsesión (que no son más que deseos fuera de control) puede llevarnos al peligroso pensamiento de que el fin justifica los medios.

Las intenciones, a diferencia, no están tan mimetizadas con un resultado específico. En el deseo hay expectativa de forma. Mientras que con una intención hay más espacio para que la vida, el universo, le otorgue forma a lo manifestado. En la intención, la forma del futuro es abierta y siempre bienvenida. Nos importa más el proceso, el camino, el aquí y el ahora más que el resultado. Nos moviliza un compromiso, un valor interno, no una motivación exterior.

Supongamos que conseguimos un trabajo nuevo y tenemos el deseo de ganar mucho dinero (cuya contracara es el sentimiento inconsciente de carencia de dinero, que va más allá de cuanto tengamos). Hacemos las tareas muy bien, realmente trabajamos muy duro, ilusionados con el premio monetario que obtendremos. Empezamos a tener expectativas. Sentimos que "nos merecemos" ese premio. La demora del premio nos da ansiedad. Si no llega a darse, la angustia puede ser grande, con el sentimiento de carencia que se agudiza. Si peleamos, es desde un lugar de enojo, de no aceptación, de demanda. Por otro lado, si efectivamente nos otorgan el premio, ¿cuánto dura esa motivación para seguir trabajando duro? ¿Cuánto tiempo nos dura "el efecto", hasta que el agujero vuelve a aparecer, y queremos un nuevo premio?

Supongamos ahora que empezamos un trabajo nuevo. Pero primordialmente lo que nos mueve es el desafío y la intención de estar comprometidos con las tareas en sí mismas, porque sabemos que

brindarse al ciento por ciento a una actividad es una gran manera de sentirse vivo. Tenemos muy bien trabajados nuestros vacíos, estamos conformes en general, vamos relativamente livianos por la vida. Obviamente, creemos y esperamos —y, por sobre todo, confiamos— en que habrá una generosa devolución monetaria por nuestro esfuerzo. No es que somos sonsos y nos dejamos explotar. La demora la tomamos como parte del juego. Y, si no llega a ocurrir, podemos igualmente pelear por nuestra gratificación. Pero pelear será una decisión consciente y no una reacción. Porque incluso el reclamo lo haremos desde un lugar de juego, sin que nuestra felicidad interna dependa de que nos den el premio o no.

Cuando nos moviliza una intención, no operamos desde la carencia, la demanda ni desde la expectativa. Operamos desde la abundancia, fluimos. En ultimísima instancia, premio o no premio, no cambiará demasiado la brújula, pues nuestra intención viene de adentro. Nuestra felicidad radica en darse de manera plena al quehacer. El premio es un resultado natural que se dará tarde o temprano, de una forma u otra. Nuestra confianza en ello es absoluta.

En el extremo, una intención implica estar pleno interiormente y brindarnos al mundo a través de la acción. Mientras que con el deseo hay de fondo una carencia que buscamos llenar con algo externo, a través del probable resultado de la acción. Desde la intención, poco importa el resultado final, pues en definitiva la acción es la finalidad en sí misma. Desde el deseo, la acción es solo un medio en busca de un resultado específico.

La angustia de la pérdida, el hermano menor de la carencia

La pérdida es una experiencia que todas las personas enfrentamos en algún momento de nuestras vidas. Puede tratarse de la pérdida de un ser querido, la ruptura de una relación, la muerte de una mascota, la pérdida de un trabajo, una pérdida material o incluso la pérdida de una ilusión o sueño. Hay algo que tenemos que, de manera sorpresiva o de manera anticipada, se pierde.

Sentir tristeza, sentir vacío por aquello que se perdió, es lo más

natural del mundo. Si lo que perdemos era importante para nosotros, en general, las primeras reacciones implican enojo (no aceptación). Cuando comprendemos que lo ocurrido es inevitable, del enojo vamos mutando a la tristeza y al duelo. Incluso, puede haber una etapa donde enojo y tristeza se alternen de a ratos o incluso se superpongan. No hay más opción que atravesar el duelo.

Estas "etapas de duelo" fueron descriptas en los trabajos de investigación de Elisabeth Kübler-Ross, una psiquiatra y autora suizo-estadounidense. Su libro *Sobre la muerte y los moribundos* publicado en 1969 fue un hito en el campo de la atención médica y la psicología, y contribuyó a abrir conversaciones sobre la muerte y el proceso de morir en la sociedad.

Resistir o tapar los sentimientos de vacío, reprimir la emoción, no es positivo a largo plazo. No dar lugar a las emociones negativas, especialmente cuando están justificadas, es el equivalente a esconder la basura bajo la alfombra. Tarde o temprano no entra más basura. Tarde o temprano el olor a podrido se siente por toda la casa. El inconsciente no es un tacho para acumular emociones reprimidas. Como dicen por ahí, está bien sentirse mal de vez en cuando.

Desde el punto de vista oriental, parte del dolor de las pérdidas se explica por olvidar que todas las cosas (incluyendo nuestra relación con otras personas) son temporales. A nivel intelectual es fácil comprender esto, pero a su vez es una verdad con la que usualmente nos desconectamos en la realidad cotidiana, dando todo por sentado y suponiendo que todo durará por siempre en algún punto de la mente.

Olvidar consistentemente que las personas son mortales, olvidar que nosotros mismos somos mortales, suponer que nuestras pertenencias y roles son eternos e incuestionables es una trampa básica del ego y de la mente. Está claro que no es saludable estar recordando todos los días en todo momento que moriremos. Pero cada tanto, puede ser saludable tenerlo en cuenta. Los apegos excesivos a las personas y a las cosas nos hacen especialmente vulnerables a la pérdida y al sufrimiento de cuando estas cambian o desaparecen.

Los eventos llegan y se van, los objetos físicos se crean y luego se degradan, los seres vivientes nacen y mueren. Esto es una realidad fáctica. Todo lo que podemos percibir a través de nuestros sentidos

está cambiando, es impermanente, al igual que nuestros pensamientos y emociones. Sin embargo, buscamos afianzarnos en lo concreto, hacemos todo para hallar seguridad en donde no la hay, pues cualquier cosa que queramos conseguir, obtener, sujetar, sostener... tarde o temprano va a cambiar. Cualquier cosa susceptible de ser observable cambiará eventualmente. Es evidente la inmadurez de aferrarse con febrilidad a algo que va a dejar de existir tal como es en algún momento. Además, esta febrilidad no nos permite disfrutar de aquello a lo que nos aferramos, pues estamos constantemente atrapados en la sensación de pérdida anticipada.

Cuando reconocemos que todo en la vida es transitorio y aprendemos a ir livianos de apegos y de expectativas, las pérdidas son naturalmente menos dolorosas (lo que no implica de ninguna manera negar el vacío o la tristeza). Así como disfrutar de lo que uno tiene (sin ser egoísta ni posesivo) es una muestra de sabiduría, aferrarse a lo que ya se fue es una muestra de profunda ignorancia. Los eventos, las cosas y las personas son como pompas de jabón.

Aliviar los duelos

A continuación, se incluyen algunas propuestas para alivianar el duelo, para suavizar este vacío. Son cosas más o menos obvias, pero aun así no está de más recordarlas, pues no son tan sencillas de llevar a la práctica en los momentos difíciles.

Cuidar de uno mismo siempre es la primera opción. Esto implica evitar los escapismos fáciles como el consumo de droga o alcohol, que puede llegar a brindar una sensación temporal de alivio, pero no resuelve los problemas subyacentes, ni ayuda en el proceso de duelo. Cuidar de uno mismo implica prestar atención a nuestro descanso, a nuestra alimentación, a nuestra rutina aeróbica o espiritual, en caso de tener una. La adecuada compañía y expresar nuestro sentir aliviará. Honrar a la persona que se fue o a aquello que perdimos aliviará. La ayuda de un profesional, también.

Si atravesamos la pérdida por la muerte de un ser querido, es positivo estar al tanto de que la filosofía oriental (que cree en la reencarnación) plantea que el vínculo que tenemos con las personas

cercanas trasciende la relación que tenemos en el marco de *una* vida.

Por un lado el alma, la energía de vida de la persona que se fue, continúa su camino, y lo que ha muerto es el cuerpo, el personaje. Adicionalmente, según este paradigma, volveremos a encontrarnos con el alma de la persona que "perdimos" cuando nosotros mismos muramos. Incluso, es muy posible que en otra reencarnación volvamos a tener un vínculo con la misma alma de la persona que "hemos perdido". Es interesante, por menos, saber que existe esta creencia. También, incluso, explorarla.

Por supuesto, lo que uno elija creer es muy íntimo. Sin embargo, este punto de vista parece ser muy reconfortante en los momentos dolorosos.

Es importante remarcar una diferencia entre las personas que tienen experiencias eventuales de pérdida —lo que es completamente natural — y que las van "resolviendo" como pueden con los duelos respectivos, y quienes tienen una "suerte de tendencia" a la pérdida, o caen en duelos innecesariamente largos e injustificados. El caso de estos últimos amerita otro tipo de aproximación.

Primero es importante reconocer en uno el patrón. Sin tener conciencia de que uno tiene tendencia a perder (cosas, personas, experiencias), nada puede resolverse.

La manera más lineal de indagar es observar qué pérdidas tuvimos de niños y qué implicó eso para nosotros; y si, por algún motivo que no conocemos, estamos volviendo a crear inconscientemente situaciones en las que se perderá algo o a alguien. También son válidos los lentes que sugieren pérdidas importantes en el árbol genealógico y/o patrones que se reiteran vida tras vida y hemos de sanar. Todo sirve a la hora de profundizar, comprender, dejar ir y volvernos más conscientes de nuestro patrón.

Uno podría incluso encuadrar las pérdidas sucesivas e improbables no ya en el marco de una tendencia psicológica o un patrón heredado de algún familiar o encarnación anterior, sino más bien entenderlas como producto de "karma negativo acumulado". Verlas como un "karma de perder" que hemos de atravesar. En tal caso, sería interesante utilizar todas las herramientas a nuestro alcance para mejorar tal karma a futuro y a su vez vivir livianamente las pérdidas

que nos toquen.

En este apartado, hemos realizado una limpieza de las emociones disfuncionales o angustias específicas usualmente confundidas con el sentimiento de vacío, basándonos en ideas que provienen en su mayoría del campo de la psicología, principalmente de la rama conocida como la psicología positiva. Sin embargo, se trata de una primera limpieza. Ahora es momento de ir más profundo.

Disolver las angustias es purificar el vacío, y es una parte central de nuestra aventura. El paso necesario antes de dotarlo de significado. Vamos a restregar el "espacio vacío" de nuestra vasija hasta que quede reluciente, para luego verter, dentro de ella, néctar de sentido. En el próximo capítulo, entonces, vamos a tratar las angustias llamadas existenciales (porque que se centran en la ansiedad y la preocupación generadas por las cuestiones fundamentales de la existencia) y que probablemente se confundan de una manera aún más enrevesada con el sentimiento de vacío que las emociones de la soledad y la carencia.

Cuarto capítulo
Disolvé las angustias existenciales...
¡pero quedate con el vacío!

Una de las hipótesis de este libro es que, si bien el vacío es existencial, la angustia en cambio no lo es.

Creemos que la angustia es existencialista, ¡pero no existencial! ¿Cuál es la diferencia? Lo existencial no puede esquivarse, no puede deshacerse, es una condición propia de la existencia. Lo existencialista es una característica que viene *adosada* a la existencia, pero que no es parte de la existencia. Por lo tanto, puede regularse, alivianarse... disolverse.

La propuesta entonces es trazar una buena línea divisoria entre las angustias generadas por cuestiones relativas a nuestra experiencia humana y el vacío existencial per se (físico) y el vacío existencial "filosófico", como sentimiento de falta de sentido. Si bien son cosas que se entremezclan, que usualmente se superponen en nuestras vidas, hacer el esfuerzo de mirarlas a cada una por su lado es un criterio ordenador poderoso. Será entonces más fácil suavizar las angustias, lo que es una condición sine qua non para avanzar en nuestra aventura al vacío.

La corriente filosófica del existencialismo ha ahondado mucho en esta temática y será nuestra principal aliada en este apartado. Las hipótesis provenientes de esta corriente que explican las angustias "existenciales" serán muy útiles para entenderlas, para abordarlas.

El existencialismo nació en la Europa de entreguerras, que puede considerarse como una respuesta a la crisis social, política y cultural de la época, como también a la pérdida de fe en los sistemas de creencias tradicionales. Este movimiento desafió las estructuras establecidas cuestionando normas y valores, incluyendo la religión, la

moralidad convencional y las instituciones sociales.

La falta de sentido de las cosas en sí mismas fue tratada por diversas escuelas de pensamiento filosóficas y psicológicas y el existencialismo ha sido una de las más categóricas en este aspecto. Con diferentes variantes, todos los filósofos de esta rama comparten el punto de vista. Básicamente, aseguran que el sentido de las cosas no se encuentra inherente en ellas, sino que es algo que los individuos construyen y/o descubren a través de sus elecciones y experiencias personales. El existencialismo sostiene que no existe un propósito o sentido universal predefinido en la vida, y cada individuo tiene la responsabilidad de darle sentido a su propia existencia. En los dos capítulos finales iremos hasta el fondo de este tópico: la libre decisión sobre en cuál sentido universal creer, y cómo descubrir el sentido propio.

A continuación, veremos los puntos de vista de los distintos referentes de esta línea de pensadores, haciendo foco esencial en que genera, según ellos, angustia "existencial".

Sartre. La angustia como precio de la libertad y el peso de la mirada del otro

Jean-Paul Sartre, filósofo y escritor francés, afirma que los seres humanos somos esencialmente libres y responsables de nuestras elecciones. Argumenta que somos nosotros quienes conferimos sentido y significado al mundo mediante nuestras decisiones y acciones. Somos los responsables de darle significado a nuestra existencia. Y aunque estemos condicionados por nuestro entorno y nuestras circunstancias, siempre tenemos la posibilidad de elegir cómo responder a ellas. Incluso en situaciones difíciles o limitantes, tenemos la libertad de elegir nuestra actitud y nuestra forma de enfrentar los desafíos. Siempre somos libres bajo esta óptica. Al menos, siempre tenemos algún grado de libertad.

La "angustia existencial", según este pensador, surge de la responsabilidad que viene necesariamente adherida a libertad para elegir cómo crear sentido. Pues la libertad implica una gran carga de la responsabilidad. Al dejar atrás las guías o normas preestablecidas para determinar lo que es correcto o significativo, la angustia es un

resultado natural, un estadio que ha de atravesarse para vivir una vida auténtica.

Es entendible, claro, que inconscientemente intentemos evadir esta angustia de la libertad de elección. Pero eso, a la larga, también tiene un precio, seguramente más caro.

Por ejemplo, imaginemos a una persona que trabaja en un empleo que no le gusta, pero que se convence a sí misma de que está atrapada en esa situación y que no tiene otra opción. En lugar de reconocer su libertad para buscar otro trabajo o cambiar su enfoque hacia su empleo actual, se convence de que no tiene elección y se somete pasivamente a su situación, quedando atrapada en la queja y la negatividad. Sartre diría que esta persona está evitando (inconscientemente) hacerse cargo de su libertad, y así evadir la angustia de la decisión y la responsabilidad. Pero al hacerlo, condiciona su capacidad de elegir su propio camino y tal vez encontrar un trabajo más auténtico o significativo. Está haciendo "la vista gorda".

El precio de no animarse a atravesar la angustia de la libertad y la responsabilidad de nuestras decisiones en la construcción de significado implica quedar atrapados en cosas que tarde o temprano nos parecerán sin sentido. ¡Animate a transitar la angustia de la decisión! ¡Hacete cargo de tu libertad! Todo tiene su precio en la vida.

Sartre también enfatiza en la idea de la excesiva importancia que le adjudicamos a la mirada del otro a la hora de percibirnos a nosotros mismos. Asegura que esto puede llevarnos a una sensación de ser objeto de escrutinio, de juicio constante, de necesitar la aprobación de los demás. Por supuesto, esto nos esclaviza y aumenta la angustia. Estar pendientes de la opinión, de la aprobación del otro es una pérdida de libertad.

Es fundamental entender que la naturaleza de las opiniones es cambiante, y que no tiene mucho sentido darles demasiada importancia. Quien hoy te ama, mañana puede no hacerlo. Quien hoy piensa que sos un sonso, mañana puede opinar que te sobra inteligencia. Identificar y terminar con la necesidad de aprobación es clave. Tal como asegura la conocida frase de Sri Sri Ravi Shankar: ¡no seas la pelota de la opinión de los demás!

#Práctica IX. Hacé algo que te dé vergüenza

Una pequeña pero poderosa práctica relativa al último punto es hacer algo que a priori nos avergüence. Puede ser desde salir disfrazados a la calle a saludar a un desconocido en el subte, o reírse solo a carcajadas en el colectivo. Invitá desinteresadamente a caminar a alguien de tu trabajo con quien nunca hayas compartido una palabra. Pagale el café a unos desconocidos en una confitería. Algo que te saque de la zona de confort, algo desacostumbrado y preferentemente ridículo. ¡Cuánto más ridículo mejor!

Sentir el pinchazo de la vergüenza antes de hacer algo, hacerlo de todas maneras, y a posteriori darse cuenta de que no fue "tan terrible" es muy gratificador. Poder reírse de uno mismo, de los propios temores y enrosques mentales es una bendición. La necesidad de aprobación puede ser una gran traba en la vida.

Por supuesto, estos ejemplos son solo pequeños ejercicios, planteados como una manera de entrenamiento. Lo importante, en el marco de este libro, es limpiar el terreno de ataduras para construir el propio significado de vida. Y una de las ataduras que hemos de cortar es la opinión del otro.

Incluso Friedrich Nietzsche, un filósofo alemán del siglo XIX, consideraba que la vergüenza era una emoción relacionada con la moralidad impuesta por la sociedad y que podía ser un obstáculo para el desarrollo y la afirmación del individuo.

Liberate del peso de la opinión de los demás. El mundo les pertenece a los desvergonzados.

Kierkegaard. Una buena revisión paradigmática

Søren Kierkegaard, filósofo y teólogo danés del siglo XIX (quien fue inspirado por las ideas de Hegel), también aseguraba que la angustia existencial es una parte esencial de la humanidad, asociada a la libertad de elección y a la responsabilidad individual. Quien vive aferrado a las normas y paradigmas sociales siente la angustia de la libertad con menor intensidad, pero por otro lado es posible que inconscientemente sufra más la angustia de la opresión, el mandato

social y familiar, cultural, etc. ¿Qué angustia elegir? ¿La de la libertad o la del mandato?

A priori, la angustia de la libertad luce más intensa, pero a su vez más factible de atravesar y trascender (más "temporal") que la angustia de la opresión y de la contradicción interna que genera vivir según un paradigma de sentido que no es el propio y que en el fondo no elegiríamos.

Este pensador, en completa línea con las miradas orientales y la psicología moderna, afirmaba que tratar de escapar de esta angustia mediante placeres superficiales, la aprobación social o la distracción constante es a la larga insatisfactorio, y solo puede llevar a mayor vacío y angustia. Kierkegaard enfatizaba en la importancia de mirar hacia adentro y enfrentar la responsabilidad personal de elegir y comprometerse con un sentido auténtico en la vida.

Dada su formación, tenía una inclinación más espiritual o religiosa que otros filósofos, y por lo tanto aseguraba que el sentido trascendente se da a través de la fe y la relación con lo divino. Para Kierkegaard, el sentido último de la existencia humana radica en la relación con lo absoluto y lo trascendente, a lo que él se refería como la "síntesis del infinito y lo finito". Afirmaba que solo a través de una relación íntima con lo divino se puede alcanzar un sentido pleno y auténtico en la vida. Desde ya, esta relación ha de ser totalmente subjetiva (no plausible de ser juzgada por otros) y va más allá de las estructuras institucionales de una religión organizada.

Kierkegaard nos habla de un acto de entrega y confianza en la voluntad divina más allá de la razón y la comprensión humana. Reconoce la limitación de la razón, puntualizando la importancia de la apertura a la posibilidad de lo absoluto en un mundo relativo.

Su mirada se amalgama casi a la perfección con la de los textos antiguos hindúes como el Yoga Vásishtha y la filosofía los vedas (el Vedānta). En ambos se exploran profundamente los conceptos de la realidad, la conciencia y la liberación espiritual. El Yoga Vásishtha presenta una visión no dualista de la realidad, conocida como "advaita", que sostiene que la realidad final es una unidad indivisible en la que el individuo y el cosmos son manifestaciones de la misma conciencia universal. El Vedānta también radica en su enfoque en la

exploración de la naturaleza de la realidad y la búsqueda de la autorrealización a través de la trascendencia de la dualidad.

Es como mínimo interesante la enorme coincidencia de las creencias de estos grandes filósofos con la mirada oriental. Es poco probable que estos pensadores de finales del siglo XIX y principios del XX hayan recibido formación o influencia de las creencias orientales. Es decir, han llegado a conclusiones similares sobre la realidad, el sentido de la existencia, el vacío trabajando en culturas y contextos históricos muy diferentes. Profundizaremos más adelante sobre los puntos de esta (feliz) correlación.

#Práctica X (con uso de bitácora). Revisá los paradigmas de sentido que aprendiste de pequeño

Dentro de la psicología clásica hay varias teorías que sugieren que de adultos tendemos a replicar o contrastar patrones de comportamiento de nuestros padres. Por supuesto, estas teorías no explican de manera absoluta o determinista cómo se desarrolla cada individuo, pues el comportamiento humano es complejo y está influenciado por múltiples factores. Sin embargo, resulta innegable que los padres o tutores fueron nuestros primeros y más importantes referentes, y de ellos absorbimos mayormente las creencias de cuál es el sentido del éxito y cuál es el sentido de la vida.

Repasar a conciencia a qué le daban importancia nuestros padres, a qué dedicaban gran parte de sus horas, a qué tipo de trabajos, por qué se apasionaban, con qué clase de valores nos educaron es un ejercicio que parece obvio, pero que raramente nos detenemos a realizar con atención. Preguntas tales cómo ¿qué sentido le daban a —o encontraban— a sus trabajos? ¿Qué era el “éxito” para ellos? ¿En dónde enfocaban mayormente su atención y su energía? ¿En el dinero? ¿En la familia? ¿En la vida social? ¿En la política? ¿En la diversión? ¿En la práctica de alguna religión? ¿En algún deporte o hobby? ¿Nos educaron priorizando la libertad de nuestras elecciones o, por el contrario, intentaron inculcarnos sus creencias y valores de manera más o menos directa? ¿Qué tan conscientes eran nuestros padres de sus propios vacíos existenciales? ¿Hablaban del tema? ¿Qué hicieron

con ellos?

Tomá y tu bitácora y anotá las respuestas a esas preguntas. Escribir siempre es positivo porque nos permite ver mejor las cosas.

Una vez hecho el diagnóstico, podremos evaluar si nosotros tenemos la tendencia de repetir (o contrastar) esos patrones de comportamiento, esas creencias o valores en donde ellos depositaban (o encontraban, o creían encontrar) sentido a sus vidas. La tendencia a repetir o contrastar es una forma inconsciente de esclavitud. Pues no estamos eligiendo cien por ciento por nosotros mismos. Y en nuestra aventura al vacío siempre vamos a decir: *hacete cargo de tu libertad*. No hagas la vista gorda.

Hoy es usual encontrar numerosos cursos, psicólogos y coaches que nos hablan de romper "creencias limitantes". En este ejercicio planteamos algo similar en algún punto, pero el lema es *elegí libremente* (dejando que se disuelva la creencia limitante). A priori pretendemos revisar, no romper.

El desafío es hacernos responsables del lugar en el que buscamos sentido, de dónde creamos significado, con los valores que uno mismo decida tener. Por último, es perfectamente válido si elegimos repetir los mismos valores, lugares o tipos de actividades donde nuestros padres encontraban sentido. Así como lo es elegir lo opuesto (algo intermedio o algo diferente). La cuestión es guiarse por la propia conciencia en completa libertad, y no condicionados por paradigmas o patrones inconscientes.

Te lo decimos de nuevo: *hacete cargo de tu libertad*. Te va a sorprender el poder que tenés en estado potencial.

Heidegger. Un gran aliado para entender angustias profundas.

Continuemos con las ideas de Martin Heidegger, filósofo alemán del siglo XX. Tal como los demás existencialistas, este pensador abona en contra de la escapatoria fácil a la angustia existencial y también sostiene que el sentido de las cosas no se encuentra en su existencia objetiva o en su utilidad. El sentido de las cosas se revela a través de la experiencia que nos permiten al interactuar con ellas.

Parece útil, como mínimo, darle más valor a la experiencia, que a las cosas en sí mismas. “Experiencia mata objeto”, a la hora de conferir sentido de la vida. Sin embargo, pareciera que las experiencias no son todas iguales.

El placer de un helado es diferente al disfrute de una caminata, o de una meditación. La excitación de una droga no tiene nada que ver con el estado en que nos deja brindarnos al ciento por ciento en una actividad de servicio por un buen rato. Apostar por el número ganador en el casino, o ganar dinero con una acción en el mercado de valores nos genera una sensación diferente que leer un libro atrapante con atención plena, o dormir abrazados una noche de invierno con la persona que amamos. Si bien todo es válido a la hora de conferirle sentido a la vida y también creemos que luce demasiado pretencioso asegurar que hay experiencias “con más sentido” que otras, entendemos de todas maneras que hay experiencias que son más profundas, más duraderas, más saludables que otras. Hay experiencias que en algún punto están más conectadas con el ser, con el alma, con lo que de cada uno ha de transitar en esta vida. Volveremos sobre esto más adelante.

Respecto a la angustia existencial, Heidegger sostiene que esta se genera cuando llegamos a la edad suficiente para comprender que: a) la propia vida es finita, b) todo lo que nos rodea es temporario y c) todos los eventos del futuro poseen una incertidumbre intrínseca.

El punto de vista de este filósofo es extremadamente interesante. Porque esos tres “puntos de dolor” del ser humano se repiten en mayor o menor medida en casi todas las culturas de casi todos los tiempos. Pareciera ser que el mundo occidental actual sufre de manera especialmente intensa estas dolencias. La mayoría de las personas busca taparlas de una manera que, en el fondo, no hace más que exacerbarlas.

Respecto del punto a), solo basta ver lo desesperados que estamos por tratamientos y medicamentos para extender el plazo de la vida o vernos más jóvenes (y por defecto menos ancianos y más lejos de la muerte). Incluso muchos de nosotros no queremos hablar de la muerte y mucho menos la *propia* muerte. Buscamos evitar recordar la propia finitud. Le tenemos terror a las enfermedades.

En cuanto al punto b), también es evidente nuestro rechazo al cambio. Somos animales de la zona de confort, de la repetición, de la búsqueda de constancia, de estabilidad. Nos encantan los "para siempre", cuando en el fondo bien sabemos que *nada* es para siempre. A veces pagamos precios caros por demorar los cambios, por postergarlos aún a sabiendas de que son inevitables.

Por último, no hace falta ser un psicólogo profesional para notar que casi todos nosotros buscamos minimizar la incertidumbre de la vida, el punto c). La incertidumbre no nos gusta, incluso nos paraliza. Estamos todo el tiempo tratando de hacer cosas para reducir riesgos y sentirnos seguros en infinidad de aspectos. Vivimos en la sociedad del "por las dudas". Vamos a profundizar en cada una de estas razones de angustia, para ablandarlas, suavizarlas y disolverlas. Heidegger es un gran aliado en nuestra aventura al vacío y merece que exploremos a fondo sus postulaciones.

Recordar la propia muerte en el punto justo

Todos sabemos que nos vamos a morir. Es un hecho que no tiene ninguna refutación posible. Sin embargo, en el día a día, no tenemos tan presente esta realidad fáctica. Por un lado, este "olvido" es un recurso operativo de la mente, un mecanismo represivo inconsciente, pues luce enloquecedor —o deprimente— estar cada momento recordando que vamos a morir. Si así lo hiciéramos, sería imposible encontrarle algún sentido a nada.

Ahora bien, si por el contrario no tenemos presente nunca o casi nunca el hecho de que vamos a morir, podemos volvernos egocéntricos, podemos darles demasiada importancia a cosas nimias o quedar atrapados en peleas estúpidas. Por más que intelectualmente entendamos que moriremos, en nuestro accionar, en nuestro pensar, en nuestro sentir cotidiano olvidamos esa indiscutible realidad, y entonces terminamos bastante a menudo envueltos en enredos y problemas innecesarios.

Por ejemplo, imagínate que estás inmerso en una discusión acalorada con tu jefe en el trabajo, angustiado, enojado, sobre un tema que no es tan importante, a fin de cuentas. Si en ese mismo momento

traés a la conciencia el hecho de que tanto vos como el jefe van a morir tarde o temprano, es muy posible que internamente te desapegues de la discusión, la veas con otra perspectiva, más relativa, más liviana. Cuando uno observa desde la altura de la muerte, todos los asuntos "pesados" de la vida se alivianan.

Resulta interesante entonces lograr un equilibrio interno "dinámico" respecto de cuándo traer al pensamiento la propia finitud y cuándo no. Sabemos que no tiene ningún sentido estar recordando la inevitabilidad de la propia muerte todos los días, en cada momento. Sin embargo, sí pareciera útil tenerla en cuenta un poco más seguido, o en las ocasiones como las del ejemplo anterior. Especialmente en situaciones en las que estamos viviendo con ansiedad o angustia asuntos de menor importancia (por decir algo, cuando defendemos nuestro punto de vista a cualquier costo, o cuando nos aferramos como un niño caprichoso a algo, o a "tener la razón").

Recordar nuestra propia finitud no es para apenarse o temer, sino para para salir de algunas trabas como la duda, la angustia, la preocupación innecesaria, etcétera. Esa frase que reza que "todos vamos a terminar en el mismo lugar" puede ser muy útil en el momento adecuado. Recordar la inevitabilidad de la muerte es especialmente provechoso cuando sirve para traer relajación y mayor capacidad de disfrute del presente.

#Práctica XI (con uso de bitácora). Hacé la lista de cosas que te gustaría hacer si solo te quedaran seis meses de vida

Este ejercicio se basa en la idea de que la conciencia de nuestra propia finitud puede ser un poderoso catalizador para reflexionar sobre nuestras prioridades, valores y deseos más profundos. Es una invitación a considerar qué es realmente importante para vos.

Es perfectamente natural que este ejercicio te despierte resistencia. Que quieras pasarlo rápido. Que lo leas por arriba y no lo hagas. Si te ocurre esto, fijate hasta qué punto no está operando tu resistencia inconsciente a aceptar la propia finitud. Todo el tiempo evitamos la

muerte. No la evites, al menos, en este ejercicio. Hacelo lo más real posible.

Encontrá un lugar tranquilo donde puedas estar en calma y sin interrupciones. Imaginá que te informaron que solo te quedan unos meses de vida. Tomate un momento para conectar sobre cómo te sentirías. Qué emociones surgirían. Posiblemente aparezca tristeza, pero se trata de una tristeza especial: una tristeza sincera y real. La tristeza que todo final comprende. Estate unos minutos solo experimentando esa tristeza.

Luego, tomá tu bitácora y escribí el título "Antes de morir, me gustaría..." o bien "Lista de pendientes antes de morir". Entonces anotá una por una las cosas que te gustaría hacer o vivenciar los siguientes meses, antes de la muerte. Pueden ser grandes o pequeñas actividades, o experiencias. Cosas que hayas pospuesto, que hayas deseado realizar. Escribí con qué personas te gustaría pasar un tiempo, qué tipo de conversaciones tendrías con cada una de ellas.

Sé lo más específico y detallado posible en tu lista. No dejes de incluir nada. Tanto cosas prácticas, como emocionales, o espirituales. Por ejemplo, podrías incluir viajar a un lugar que siempre has querido visitar, o hacer un retiro de silencio u ayuno, pasar más tiempo con tus seres queridos, aprender a tocar un instrumento, escribir un mensaje para ciertas personas, perdonar a alguien, amigarte con un familiar que te hayas peleado o acercarte a un amigo de quien te hayas distanciado. Lo que sea, sin ninguna represión. Lo que escribas es solo para vos.

La lista debería ser una catalizadora para que hagas al menos algunas de esas cosas, para reflexionar sobre sobre qué acciones o cambios podrías comenzar a implementar en tu vida actual para acercarte a tu "lista de los últimos deseos". Sirve para notar, por defecto, qué actividades o personas que no te llenan te están robando energía y tiempo. Este ejercicio tiene como objetivo tomar conciencia de lo que es verdaderamente importante para vos. La sensación de cercanía de la muerte puede volvernos más maduros. La cercanía de la muerte es un excelente lente para que diferencies las cosas que tienen más sentido que otras en tu vida.

Es interesante pensar que en algún punto da lo mismo cuánto te

quede. ¿Importa si morirás en un año o en cien? En cualquier caso, pasará muy rápido. Y lo que es peor, pasará sin que ni siquiera te des cuenta. La vida es muy corta para quedarse enredado en el ego y los problemas que el ego genera. Aprovechá tu tiempo.

En relación con este ejercicio, es interesante repasar de qué usualmente se arrepiente la gente que está a punto de morir. Hay varios médicos expertos en cuidados paliativos y enfermos terminales que han recabado los "arrepentimientos" más comunes. Entre estos, podemos encontrar: haberse dejado influenciar demasiado por las expectativas de los demás o las normas sociales, y no haber seguido sus propias intuiciones y metas. La necesidad de agradar, de aprobación, de ser "parte" de ciertos grupos es un silencioso ladrón de nuestra energía y foco. Por otro lado, no haber dedicado tiempo suficiente a las relaciones y amistades es un arrepentimiento típico, tanto como lo es no haber perdonado a ciertas personas con las que tuvieron diferencias o peleas. Al final de la vida, las personas suelen valorar más las relaciones personales significativas que las posesiones, el estatus, los logros académicos, etcétera.

Otro arrepentimiento muy repetitivo es haber dedicado demasiado tiempo en el trabajo y no haber priorizado otras áreas de sus vidas. Muchas personas son prisioneras de la necesidad de blindar su porvenir procurándose un colchón económico que en el fondo no necesitan, a la vez que caen en un estilo de vida basado en el consumismo, lleno de hábitos que hacen necesario el trabajo constante para poder mantenerlos. En la misma línea, muchos expresan su disgusto por haberse preocupado demasiado por pequeñeces. A la luz de la muerte se distingue claramente las cientas de cosas a las que les damos una importancia que no merecen.

Por último, arrepentirse de no haber expresado plenamente los sentimientos es un común denominador entre quienes están por morir. El remordimiento por no haber expresado amor, gratitud las personas cercanas es muy usual. Muchas personas desearían haberse comunicado de manera más abierta y sincera en sus relaciones. Lamentar no haberle brindado a la humanidad toda la creatividad, el amor que hubieran podido también es algo que usualmente suelen decir.

Si estás interesado en explorar más a fondo este tema, el libro *Los cinco arrepentimientos más comunes de los moribundos* del Dr. Bronnie Ware proporciona una visión más detallada sobre las historias detrás de estos arrepentimientos. Otro referente de esta temática es el Dr. Ira Byock.

#Práctica XII. Imaginá tu propio funeral

La visualización del propio funeral es otro conocido ejercicio de reflexión que se utiliza en algunas prácticas de desarrollo personal y espiritual. Este ejercicio tiene como objetivo ayudar a las personas a reflexionar sobre su vida, sus valores y sus prioridades, y a tomar conciencia sobre si están actuando consecuentemente a cómo desean ser recordadas.

También sirve como un buen repaso de la naturaleza de nuestras relaciones actuales. Por ejemplo, para contrastar a quiénes estamos dedicando tiempo de nuestra vida (no solo tiempo físico, sino también mental) contra quiénes nos importan verdaderamente en la vida. Desde ya, puede despertar la misma resistencia que la práctica anterior.

El ejercicio de visualización del propio funeral, bien hecho, puede liberar un importante mensaje inconsciente reprimido en mayor o menor grado. Generalmente se lleva a cabo de la siguiente manera.

Encontrá un lugar tranquilo y dedicá un tiempo para estar en calma y relajado. Es ideal apagar el teléfono y evitar otras fuentes de distracción. Tomá unas cuantas respiraciones profundas. Luego, con los ojos cerrados, imaginá que falleciste y que estás presente en tu propio funeral (de manera imperceptible para los asistentes). Visualizá el lugar, la gente que asiste, sus expresiones y emociones. También es posible que sientas tristeza. Conectate un rato con ese sentimiento.

Después, observá cómo te gustaría que la gente te recuerde y hable de vos. Fijate cómo te gustaría que se sientan, qué tipo de emociones esperás que tengan. Imaginate viajando invisible entre todos los asistentes a tu funeral escuchando lo que desearías que dijeran o sintieran, o pensaran.

a. Pasados unos minutos, hacete una sincera una pregunta:
   "*¿Mis acciones en vida están alineadas con la manera en qué me gustaría que mis familiares /amigos / conocidos / sociedad sinceramente me recuerden?"*
   Permití que la mente vaya sola, sin ningún tipo de sesgo o restricción. Habilitá a la imaginación crear en tu cabeza las imágenes o palabras que quiera. No juzgues ni reprimas nada.
   En el fondo, tu inconsciente sabe la respuesta, sabe qué grado de coherencia hay entre lo que hacés (o dejás de hacer) y la impronta que anhelás dejar en los demás.
b. Ya con los ojos abiertos, hacé una lista de las personas que te pareció ver en la visualización, y otra con las personas que efectivamente te gustaría que fueran a tu funeral (o simplemente las personas "importantes" para vos).

¿Hubo alguien de la segunda lista que no apareció en tu visualización? Tal vez puedas acercarte —¡en vida!— a esa persona. También podés evaluar cuánto tiempo (de calidad) le estás dedicando a la gente de la segunda lista. Por defecto, fíjate el tiempo/energía que le estás dedicando a otras personas que ni siquiera aparecieron en tu visualización. Muchas veces personas que no nos importan (que incluso nos despiertan emociones negativas) ocupan un lugar mental importante. El clásico ejemplo es la persona que al momento de jugar con sus hijos fuera de horario laboral, está pensando en un jefe que no soporta.

Este ejercicio puede ser profundo y desafiante emocionalmente ya que, al igual que el anterior, nos confronta de manera directa con nuestra propia mortalidad.

¿Cómo alivianar la angustia de la finitud?

Vayamos ahora a la pregunta: ¿cómo alivianar la angustia que despierta, según Heidegger, la conciencia de la propia finitud?

Un camino posible es revisar la propia creencia de qué es lo que sucede después morir. Esta creencia es creadora de nuestra experiencia en la vida.

Si, por ejemplo, pensamos que la muerte es lo último que hay, que después de la muerte "se acaba todo", es probable que vayamos por la vida con cierto grado de febrilidad por no perdernos nada. Si uno cree esto, la angustia es muy difícil de destrabar. Gran parte de la cultura occidental todavía está atrapada en esta forma de pensar, y por eso en parte nos entristece tanto la muerte, nos despierta temor y buscamos evitarla. ¡Hasta evitamos hablar de ella!

Creer que con la muerte física todo se acaba es un obstáculo importante para el arte del fluir saludablemente en el vacío. ¿Por qué? Porque la angustia en este caso sí se vuelve —de alguna manera— "existencial" y termina siendo prácticamente imposible disolverla del todo. Las personas estancadas en este paradigma sienten de fondo una angustia poderosa que van "tapando" con experiencias, olvidando u obviando lo más posible en el día en el día (mecanismos inconscientes muy similares).

Sin embargo, ¿quién puede estar totalmente seguro de que no hay *nada* después de morir? ¿No vale la pena, como mínimo, abrirse a la posibilidad de que luego de la muerte física, la experiencia de la conciencia continúa?

Dar por sentado la finitud de toda experiencia luego de la muerte del cuerpo, no solo es mal negocio para la aventura de la vida, sino que también tiene algo de ilógico, porque nadie puede estar totalmente seguro de lo que pasa después. Ningún punto de vista es empíricamente contrastable con la verdad.

El primer paso para disolver la angustia de la propia finitud es aceptar que uno, a fin de cuentas, *no sabe* qué ocurre después (más allá de cuán de acuerdo estemos con tal o cual creencia). El segundo paso es amigarse con ese misterio.

#Práctica XIII. Suavizá la creencia de que con la muerte todo se termina

Si tenés enquistado el paradigma de que la muerte es el final *absoluto*, te proponemos una breve práctica para alivianarlo. Si quisieras, lo que podrías probar es repetirte durante algunas semanas, todos los días (varias veces por día y varias veces cada vez) la

siguiente frase:

"La muerte es un misterio y no sé qué pasa después de morir. Estoy en paz con ese misterio".

De ser posible, decilo en voz alta y con la mayor conciencia, sinceridad y humildad posible. Lo idea es "sentir" la frase al decirla. Hacerla cuerpo. También podés anotarla en tu bitácora a diario durante un tiempo. Sostené el ejercicio los días necesarios hasta que el conocimiento intelectual "baje" a nivel emocional y luego forme parte de la estructura profunda de tus paradigmas. Vamos a continuar explorando el misterio de la muerte. Pero para eso es necesario aceptar que *es* un misterio, y estarse en paz con eso.

Además, solo el hecho de *dudar* de la finitud, de creer que *tal vez* haya continuidad, va a alivianar el enorme peso específico en la vida que tiene la creencia de la finitud total. La mente es plástica y uno puede darle la forma que quiera con atención. Mudate del paradigma de la finitud absoluta al paradigma de la finitud relativa. Verás que a la larga esta angustia va perdiendo algo de fuerza.

La fuerza inercial de paradigmas limitantes: esquivando el cielo y el infierno

Muchos pensamos que una parte de nosotros (el alma o la mente, o la conciencia) continúa su viaje luego de la muerte física. Sin embargo, también creemos que existe alguna especie de juicio al morir y que nos espera el cielo o el infierno, o algo por el estilo. Esto fue lo que la sociedad occidental dio por válido durante siglos (y, por cierto, lo que algunos sectores de la sociedad estuvieron especialmente interesados en hacerle creer a la mayoría como mecanismo de dominación).

Si estamos encasillados en este paradigma, probablemente vivamos preocupados por el deber ser, la culpa, el bien y el mal, la represión, etcétera. La angustia, en este caso, tiene un sabor distinto al caso anterior. Viene dada principalmente por la opresión invisible —pero a veces asfixiante— que esta misma creencia genera, dado que no actuamos libremente según nuestra propia concepción del mundo y los

valores que elijamos.

Creer en una suerte de “juicio” al morir (con premio o castigo) es efectivamente una creencia limitante. Este marco nos va a empujar a una vida con un fuerte condimento de culpa. Y la culpa no es amiga del arte de fluir en el vacío. En concreto, la culpa no nos permite *fluir*. Sino más bien, por su peso, nos hace arrastrar. Buscar significado atándose al mástil de “no cometer pecados” para “ir al cielo” luce —como mínimo— arcaico.

Tal como nos sugería Søren Kierkegaard, hay que revisar las creencias que heredamos. En nuestra aventura al vacío la libertad para elegir en qué creer y la responsabilidad de hacerse cargo de tal decisión son dos elementos totalmente necesarios. Libertad y responsabilidad son las turbinas de nuestro avión, los remos de nuestro bote.

Es importante ser muy sinceros con nosotros mismos con este tipo de trabajo de cuestionar creencias, porque hace siglos las tenemos inculcadas. No solo las mamamos de nuestros padres y abuelos, sino que las llevamos en nuestra memoria genética. En términos históricos, hace muy poco tiempo la sociedad occidental empezó a abrirse a otras posibilidades que no sean un juicio al morir.

Por más que uno diga que no cree que la muerte implique la finitud completa, ni mucho menos en el asunto del cielo o el infierno, puede que inconscientemente aún tengamos estas creencias arraigadas en mayor o menor medida. Como el agua que disuelve la roca, hemos lentamente de identificar y luego desarmar los paradigmas que no cuadran con una experiencia de vida plena. Escapate de la fuerza inercial que algunos de ellos todavía tienen, particularmente en la cultura occidental.

Para fluir livianamente en el vacío es simplemente necesario soltar las principales fuentes de angustia. Los paradigmas que exacerban, en vida, la angustia que naturalmente provoca la muerte, no nos ayudan en nuestro arte.

La apuesta es elegir en qué creer según el propio discernimiento, experiencia, lucidez e intuición. Por sobre todo, con libertad.

La muerte, solo un cambio de forma

En diferentes versiones, varias religiones y culturas sostienen que la experiencia de la conciencia continúa después de la muerte. No solo el budismo y el hinduismo, sino también tradiciones espirituales afrocaribeñas, la cultura azteca, inca y maya; la Teosofía, los gnósticos, la Kabbalah, entre otros.

Principalmente expresada a través de las filosofías espirituales modernas, en las últimas décadas, la sociedad occidental también se está abriendo a la posibilidad de que la muerte es un cambio de forma y no de fondo. Es decir, que la energía de vida que habita nuestro cuerpo sigue su camino, pero sin el cuerpo. Que esta energía "se libera" del cuerpo. Específicamente, podríamos decir que esta posibilidad implica que sí hay experiencia post mortem. Solo que no es una experiencia tan fácil de comparar con la experiencia sensorial cotidiana, ligada a los cinco sentidos y al procesamiento que el cerebro realiza de los estímulos externos.

La experiencia de la conciencia luego de la muerte, tal vez, sea más comparable con la experiencia humana de pensar y sentir, o la actividad onírica, que son actividades que no están tan directamente asociadas a una función del cuerpo específica.

Abrirse a la creencia de que la muerte es un solo un paso más hacia algo diferente es, de mínima, aliviador de la angustia que genera el paradigma de la finitud o el peso de la culpa si creemos en que nuestra alma será juzgada.

Para amigarse con la muerte, es positivo también entender que es necesaria para la vida, es su opuesto complementario, y que una no podría existir sin la otra. Nada escapa del ciclo de la vida y la muerte, pero así como el día da lugar a la noche, y la noche luego da lugar a un nuevo día, es la muerte la que pone fin a una vida, la que permite una nueva. La vida y la muerte son dos caras de una misma moneda. La muerte es un intervalo.

También suma saber que puede suceder en cualquier momento. Nadie sabe cuándo llegará la hora de partir, pues así como nadie es lo suficientemente viejo como para no vivir un día más, tampoco nadie es los suficientemente joven como para no morir ahora. ¡No sabés si vas a morir mañana! ¡No podés saberlo! Por más que des por sentado que vas a seguir vivito y coleando. Da por seguro que llegará el día

que esa creencia será equivocada. Cada día que pasa, falta un día menos para ese día. Acordarte de esto más seguido debería servir de mínima para que te relajes y disfrutes más cada momento. Acordarse de esto a menudo nos puede ayudar a conectar el hecho de que cada momento es un regalo.

Llegar hasta este punto es suficiente para seguir avanzando en nuestro camino en el vacío. Pues estar en un lugar interno de *sospechar* que hay continuidad —aunque desconozcamos la forma de esa continuidad— ya es suficiente para disolver al menos en parte la angustia supuestamente existencial de nuestra finitud.

El entendimiento de la muerte como apenas una instancia en nuestra existencia ampliada será un punto sobre el que volveremos en el siguiente capítulo. Amigarse —amigarse del todo y *en serio*, no solo "de palabra"— con el hecho de que uno morirá es un paso necesario para poder encontrar o construir sentido en la vida, sin angustia de fondo.

En esta línea, vale la pena agregar que hay varios patrones comunes de la experiencia que describen haber tenido las personas que estuvieron clínicamente muertas por un rato. Todas coinciden en una sensación de paz y de bienestar (no hay ni dolor, ni miedo, ni ansiedad). Algunos hablan de flotar livianos y observar el cuerpo desde las alturas, o de un túnel de luz cálida y acogedora, o de un amoroso encuentro con otros seres espirituales (guías, figuras religiosas o familiares que ya se han ido). Lo cierto es que nadie habla de un cadáver gigante, ni de una sombría dama de negro, ni de un aterrador jinete con una hoz, ni absolutamente nada del estilo.

Entre los científicos de mayor renombre estudiosos de estas experiencias se encuentran el Dr. Sam Parnia, Dr. Pim van Lommel, Dr. Raymond Moody, Dr. Bruce Greyson, Dr. Stuart Hameroff, Dr. Dean Radin. Dentro de sus múltiples conclusiones todos coinciden a la hora de sugerir que la conciencia puede existir independientemente del cerebro (de lo que se deriva por lógica la idea de algún tipo de continuidad post mortem).

Hay varias ramas del budismo (por ejemplo, el budismo tibetano) y otras tradiciones místicas y/o esotéricas (incluyendo la Kabbalah y el hermetismo) que incluso deslizan la idea de que la experiencia de la

muerte es maravillosa, porque implica la verdadera liberación del alma respecto de la densidad de la materia. Como si el cuerpo fuera una especie de cárcel de la que el alma se libera para atravesar estadios de purificación, niveles en los que se acerca a la unión con lo Divino.

Gran parte de la humanidad ha perdido la sabiduría de ver la muerte como algo natural, como una etapa necesaria de la vida, tanto como lo es dormir después de un largo día de trabajo.

Las otras angustias de Heidegger: la impermanencia e incertidumbre de todas las cosas

Continuemos buceando en otras angustias "existencialistas" planteadas por este pensador.

Hay un componente común en todo lo que vemos, algo que se repite en cualquier elemento del mundo en el que vivimos: todo es temporal y todo es incierto. Esta realidad de las cosas también es una fuente esencial de angustia, según el existencialismo. La coincidencia con las filosofías orientales es completa respecto a este punto.

Abordemos primero el asunto de la temporalidad de todo lo que nos rodea.

Ya hemos mencionado varias veces que uno de los orígenes del sufrimiento para el budismo es el apego a las cosas impermanentes, transitorias. Estos deseos y apegos generan —a la larga— ansiedad, insatisfacción y frustración. Con los deseos, las personas siempre están buscando felicidad en algo que se dará en algún futuro, y ese futuro siempre se va "corriendo" para más adelante. Con los apegos, las personas están usualmente atascadas en el miedo a perder algo, o en la angustia de si eso efectivamente ocurre. Además, como todo es transitorio, ¿qué quiere el ego? ¡El ego siempre quiere "más"! Esa palabra a la que ya nos referimos y sabemos qué trae consigo.

Es necesario ser conscientes de esta condición de la realidad lo más cotidianamente posible, pues, si no, estaremos gran parte de la vida atrapados en esta "rueda de hámster", "la rueda de hámster de querer *más*". Por eso, Heidegger considera "existencial" a este tipo de angustia. Es extremadamente fácil caer en la ilusión del "más".

Por supuesto no apegarse a las cosas no implica no disfrutarlas. Disfrutá de todo, pero no necesites de nada. Desde ya, uno también puede luchar denodadamente por alcanzar cierto logro (siempre que se trate de una elección consciente y no de la repetición o contraste de algún patrón heredado). Sin embargo, creer que la felicidad duradera se halla en la consecución de tal logro es también la rueda de hámster. El sabio encuentra la felicidad no solo en el logro, sino también en la lucha.

Una gran ayuda para vivir livianamente la temporalidad de todo lo que uno ve es profundizar en el otro lado de la moneda: lo que *no* cambia. Lo que no es temporal. Ocurre que, por defecto, por propia definición, es necesario que el punto de referencia *no* cambie. ¡Es necesario para darnos cuenta del cambio de todo el resto!

El cambio es susceptible de ser percibido solo porque hay punto de referencia fijo. El observador es fijo. Además, si "todo lo que vemos" cambia, el observador tiene que ser invisible (porque si fuera visible, también cambiaría). Hay necesariamente una parte de nosotros que no está cambiando.

Lo que no cambia es nuestro Ser, la energía de vida que habita nuestro cuerpo, la conciencia. La parte de nosotros que no podemos ver.

Hoy en día, están usualmente reconocidos los beneficios de una práctica meditativa cotidiana que nos permita conectar con "el Ser". La mente tiende a identificarse con las cosas cambiantes. Quiere una cosa, la otra, especula, recuerda, imagina, compara, opina, se queja, divaga. Se pierde y da vueltas como un río de llanura. No es fácil detenerla. Más aún cuando la educación tradicional occidental, durante siglos, nos ha enseñado a trabajar con la mente. ¡Nadie nos enseñó cómo detenerla! Pero una cosa es tan importante como la otra.

Para asentarse en el Ser (lo que no cambia) y poder vivir los cambios de la vida livianamente (y así reducir una de las angustias planteadas por Heidegger) conectarse diariamente con el Ser a través de una meditación es por lejos lo más eficaz. Hay muchas técnicas diferentes. La mayoría está orientada a relajar la mente, ir más allá de los pensamientos y solo *sentir* la energía de vida en el cuerpo. Los cursos vivenciales de meditación son ideales para incorporar este tipo

de prácticas. Existen infinidad de organizaciones donde aprender a hacerlo. Este libro se nutre en gran parte (y además recomienda) una en particular, El Arte de Vivir.

La meditación es una herramienta poderosa para que el ego no se identifique tanto con el mundo fenomenológico cambiante. A medida que la práctica meditativa se profundiza, se puede desarrollar una comprensión más clara de que las etiquetas y los roles que asumimos en la vida son construcciones mentales temporales. Al reconocer que estos aspectos no definen nuestra identidad esencial, se puede disminuir la identificación con ellos y adoptar una perspectiva más amplia y libre.

Nuestra esencia está más allá de roles cambiantes. Conectate con tu esencia diariamente.

#Práctica XIV. Conectate cotidianamente con tu energía de vida invisible

Si bien lo mejor es aprender a meditar en cursos vivenciales, incluimos una breve pero poderosa meditación.

La energía de vida tiende a ser más perceptible en los centros energéticos del cuerpo (conocidos en algunas disciplinas como “chakras”). En el siguiente ejercicio buscamos conectar con la energía alojada en algunos de esos centros. Como cualquier entrenamiento, los efectos se ven más claramente si la practicás de manera cotidiana (varias veces por semana, un mínimo de 20-25 minutos por día). Es importante no haber tomado café ni alcohol y no tener la panza llena antes de meditar.

Sentate cómodamente, ya sea en el suelo o en una silla, con la espalda recta pero relajada (puede estar apoyada contra la pared o un respaldo). Cerrá los ojos y realizá unas lentas y suaves rotaciones de cuello y de hombros acompañadas con respiraciones largas y profundas.

Luego, llevá toda tu atención al flujo del aire entrando y saliendo. Sentí el aire fresco durante la inhalación y alargá las exhalaciones, percibiendo el aire más cálido al salir. Mantené tu atención en el flujo del aire tanto tiempo como puedas.

Pronto, la mente comenzará a divagar con pensamientos. En el momento en que te des cuenta, volvé amablemente tu atención nuevamente a la respiración. Es muy posible que esto ocurra varias veces. Simplemente regresá tu conciencia a la respiración sin reprimir ni resistir los pensamientos, sino dejándolos pasar como si fueran nubes. Es natural que te lleve tiempo practicar para poder mantener la atención en la respiración sin engancharte en algún pensamiento.

Con el tiempo, notarás que el flujo de pensamientos se vuelve más inconexo, más resbaladizo. En ese momento, llevá toda tu atención a la base de tu columna vertebral. Sentí cómo la energía fluye hacia arriba desde la base de tu columna vertebral. Respirá profundamente, sugiriéndote cómo esta energía te llena de estabilidad y conexión.

Luego llevá tu atención hacia el área del abdomen. Percibí cómo la energía en este centro se torna creativa y emocional. Después, dirigí tu conciencia hacia el área del pecho. Sentí la apertura de la energía en este punto y cómo se expande. Intentá concebir una sensación de gratitud. Respirá profundamente, conectándote con lo viva que está tu propia energía en el chakra de tu corazón.

Unos momentos después, lleva tu atención hacia el área de la garganta. Sentí cómo la energía rodea tu garganta, le da poder a tu voz, a tu capacidad de expresarte libremente. A medida que seguís ascendiendo, lleva tu atención hacia el espacio entre las cejas. Imaginá que la energía de vida despierta tu intuición y la sabiduría. Es el centro de tu lucidez, tu discernimiento. Finalmente, llevá tu atención hacia la parte superior de tu cabeza. Sentí como si de tu cabeza saliera un hilo de esa energía hacia algo superior.

Esta energía invisible está más allá de los eventos. Esta energía va a permanecer cuando tu cuerpo deje de existir. Es tu conciencia inmutable. Tu Ser.

Permanecé en este estado de conexión durante unos minutos, respirando suavemente y sintiendo la energía que fluye a través de ellos. Estás en armonía y equilibrio con tu ser interior y con el mundo que te rodea.

Cuando estés listo o lista, enfocate de nuevo en tu respiración y en tu cuerpo. Abrí suavemente los ojos y tomate unos momentos de plenitud en el momento presente.

Aceptar y fluir con esa pizca de riesgo que no puede diluirse

La última "angustia existencial" planteada por este importante filosofo existencialista es la angustia que despierta la incertidumbre inherente de la vida misma.

Lo primero para tener en cuenta respecto de esto es que se trata de algo totalmente normal si la incertidumbre nos genera angustia. ¿Quién no se ha preocupado nunca por el futuro, por lo que *podría* pasar con algo? Saber que a muchas personas nos suceden cosas similares siempre ayuda. No adherimos para nada a la frase que reza "mal de muchos, consuelo de tontos". La tontería, en todo caso, viene por estar atrapado dentro de este tipo de sentimiento y no hacer nada al respecto.

Vamos a abordar esta emoción desde diferentes ángulos, para suavizarla.

Primero es importante entender que la vida siempre tendrá un condimento irreductible de riesgo. Nadie puede escaparse del todo de él. Podemos perder cosas que tenemos, nuestros roles, a los familiares o personas queridas se pueden alejar, o morir. Y si no, todo eso quedará atrás al momento de la propia muerte (por cierto, el único evento que ocurrirá con total certeza). El resto de todas las cosas que nos pasarán en la vida están sujetas a cierto grado de incertidumbre. Lo más inteligente es aceptar con el corazón esta realidad.

Por supuesto, uno después decidirá qué hace con los riesgos que la vida misma presenta. Por ejemplo, qué riesgos tiene sentido mitigar de alguna manera, o si vale la pena correr ciertos riesgos o no. Pero empezar aceptando que *siempre* en todos —o casi todos— los ámbitos de la vida existe algún nivel de incertidumbre, es un primer paso necesario para reducir la angustia que esta incertidumbre genera.

Aceptá en paz la incertidumbre como parte de la vida.

En muchas ocasiones buscamos desesperadamente seguridad y pretendemos reducir el riesgo mediante el control. Tratamos la incertidumbre como algo malo, a veces incluso como un monstruo del que hay que escapar o al que hay que combatir. No es que tratar de controlarla esté mal o bien en sí mismo, la cuestión es si el control está

justificado o no. Puede estar basado en nuestro miedo y no en la realidad. ¡Muchas veces nuestra angustia por la incertidumbre nos lleva a tomar peores decisiones que la incertidumbre que existe verdaderamente! En ocasiones, ese miedo paraliza, estorba, no permite vivir el juego: el de la vida. La incertidumbre siempre puede encontrar una ranura por la cual meterse.

Hay gente que corre riesgos enormes por satisfacciones pequeñas, y otros que no están dispuestos a correr pequeños riesgos ni siquiera por grandes gratificaciones. Autoobservar la relación que tenemos con el riesgo es interesante. ¿De qué lado estás vos?

Saber que la vida sería aburridísima sin incertidumbre es otro factor que debería ayudar a reducir la angustia que tal incertidumbre genera. Es gracias a esta "inseguridad" que existe la libertad. Si todo estuviese prefijado, no habría margen ni para la decisión, ni para la responsabilidad, ni para la libertad.

¿Qué es lo que da diversión a un juego? ¡Es que uno no sabe a priori si va a ganar o perder! Si existiese un juego en el que uno siempre gane, entonces no sería divertido. El riesgo es la sal de la vida. Aunque es cierto que demasiada sal puede arruinar la comida, también es cierto que sin nada sal la comida no tiene sabor.

Otro factor que ayudará a aliviar la angustia por incertidumbre es saber que la incertidumbre que percibimos del futuro tiene un alto componente imaginario. Hay una parte del cerebro que no distingue realidad de fantasía (por eso nos dan "miedo" las películas de terror). Tenemos más miedo a cosas que *podrían* pasar, no a cosas que están pasando ahora mismo en donde vos estás. Lo que podría pasar no es más que la incertidumbre de un futuro posible, una especulación. El futuro mental muchas veces genera emociones disfuncionales, como ansiedad o preocupación. Hay personas que viven con estas emociones como compañeras constantes.

No obstante, si uno observa para atrás en el tiempo, es muy bajo el porcentaje de nuestras preocupaciones que se volvieron problemas reales más tarde. Hay estudios de psicología que aseguran que la enorme mayoría de nuestras preocupaciones nunca suceden. Pero lo que sí ocurre —y sin lugar a duda— es la angustia en el momento presente que generan esas especulaciones (¡que son mayormente

imaginarias!). ¿No es ridículo este mecanismo de la mente, en algún punto?

Por supuesto, es saludable evaluar bien los riesgos de nuestras decisiones, y naturalmente elegir no correr algunos. El gran desafío es separar, en la propia percepción, la incertidumbre real (justificada/argumentada) de la incertidumbre mental (imaginaria/fantasmagórica). El "casillero interno" a evitar es quedarse atrapado en la angustia que genera una incertidumbre que es imaginaria.

La conocida frase "ocuparse y no preocuparse" es una gran aliada para reducir nuestras incomodidades por las incertidumbres del futuro. A fin de cuentas, lo más importante es tomar la decisión consciente de ocuparse o de no achicar las probabilidades de algún problema potencial en el futuro (esto es, técnicamente, "reducir la incertidumbre"). Una condición *sine qua non* de tal decisión es que esa incertidumbre esté lúcidamente evaluada y tenga correlato con una realidad potencial. Recién luego uno evalúa si vale la pena o no "ocuparse". En cualquier caso, la decisión a tomar es si vale la pena ocuparse o no. La preocupación siempre se queda afuera de la ecuación. O te ocupás, o no te ocupás. En cualquiera de las opciones, no te preocupes.

Un último factor para alivianar el miedo o angustia a lo que podría pasar es confiar en el fluir de los eventos que el universo "nos tiene preparados". Esto implica, por defecto, relativizar el marco interno usualmente dual (bueno/malo) con el que usualmente juzgamos los eventos. Es decir, muchas veces puede que lo bueno no sea tan bueno y lo malo no sea tan malo. Vivimos en una sociedad que todavía sobrevalora el "éxito" y tilda por tanta al fracaso como algo "malo". Pero ambas cosas terminan por ser, vistas en retrospectiva con el paso del tiempo y la experiencia, en gran parte relativas.

¿Cuántas veces cosas que no nos gustaron, que nos hirieron, terminamos agradeciéndolas años más tarde por lo que pudimos aprender de ellas? ¿O porque gracias a ellas sucedieron otras cosas que sí fueron muy positivas? ¿Cuántas veces un error nos dejó una gran lección, o nos recordó que somos vulnerables y por ende la importancia de ser humildes? Fracasos de ayer nos trajeron cosas buenas hoy. Por lo tanto, es probable que fracasos de hoy traigan cosas

buenas mañana.

Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe? Hay muchos ejemplos históricos conocidos de fracasos u errores que derivaron en grandes éxitos o descubrimientos. Aquí van algunos ejemplos muy resumidos.

En 1928, en el laboratorio de Alexander Fleming, una placa de cultivo de bacterias se arruinó con moho y el científico descubrió, gracias a ello y accidentalmente, la penicilina. Otro ejemplo, en 1886, John Pemberton, un farmacéutico, intentó decenas de veces crear un medicamento para aliviar el dolor de cabeza, sin éxito. Lo que creó fue la fórmula inicial de lo que se convertiría en Coca Cola.

Un par de ejemplos más: antes de que Walt Disney se convirtiera en un icono de la animación, su primera empresa, Laugh-O-Gram Studio, se declaró en quiebra. Esto lo llevó a crear un nuevo personaje llamado Mickey Mouse y a fundar Walt Disney Productions. Otro caso es cuando George Lucas creó *La Guerra de las Galaxias*: al principio, muchos estudios de cine rechazaron la película. Sin embargo, este rechazo llevó a la creación de su propia compañía de producción, Lucasfilm, y la película se convirtió en un fenómeno cultural.

Solamente estar en conocimiento de esto debería mejorar nuestra relación con la incertidumbre.

Aceptá la incertidumbre, entendé que es una parte necesaria del juego y entonces mudate interiormente de la angustia a la confianza. Nunca sabés, entonces confiá.

Cuántico y Vedántico: el otro lado de la incertidumbre

La incertidumbre, como condición inherente del mundo fenomenológico, es un punto en el que también hay una completa coincidencia entre el lente de la física cuántica y la mirada de las filosofías antiguas de oriente.

Durante muchos siglos, el paradigma científico reinante respecto de la incertidumbre general del mundo y de los fenómenos era el determinismo. El determinismo es una idea que originalmente proviene de la física clásica y que fue, desde siglo XV, influyendo la manera de pensar de todo tipo de ciencias. Esta visión asegura que, si se conocen todas las condiciones iniciales de un sistema físico y las

leyes que lo gobiernan, se puede predecir con certeza su evolución futura.

Según este enfoque, el universo es considerado como una máquina extremadamente compleja, pero una complejidad comparable a la de una "relojería" a la enésima potencia. El universo es entendido como un sistema de millones de variables interconectadas (como si fuera una infinita telaraña de causas y efectos) pero quien conoce como funciona podría explicarlo, predecirlo o manejarlo a la perfección.

Este enfoque cree que la incertidumbre debe ser tratada como un problema de falta de información (o imposibilidad de procesar la información existente) por parte del observador. No hay incertidumbre inherente en el objeto observado. Solo hay desconocimiento por parte de quien la analiza. La incertidumbre, desde este ángulo, siempre se puede reducir, incluso es potencialmente reducible a cero.

Durante siglos, se creyó que el mundo era determinístico, objetivo y tangible. Un paradigma así tiene la invitación implícita a "pelear" contra la incertidumbre, pues supone uno puede hacerla retroceder, e incluso anular. Vivir bajo un paradigma que supone que todos los misterios pueden ser revelados, definitivamente no invita a estar en paz con la falta de certezas. Ahora bien, ¿se puede alivianar la angustia "existencial" que la incertidumbre genera sin estar en paz con tal incertidumbre? La respuesta es no. "Combatir la incertidumbre" no resuelve la angustia. Solo la pospone, en el mejor de los casos.

Sin embargo, estar en completa paz con la incertidumbre del mundo (entendiéndola como algo que nunca puede reducirse del todo) es un paso necesario de nuestra aventura al vacío. Hay una sutil pero importante diferencia entre pretender resolver los misterios de la vida y amigarse con los misterios de la vida. *El arte de disolver la angustia* se inclina por la segunda proposición.

Durante los últimos cien años, como ya vimos, las revelaciones de la física cuántica derribaron muchas de las creencias de la física clásica. Así como se rompió la creencia de que el átomo era la partícula sólida más pequeña del universo, el determinismo científico también se deshizo en pedazos. Se detectó que en los niveles más profundos de la materia subyace una indeterminación básica, cierto nivel de aleatoriedad imposible de achicar. Tras cada hallazgo cuántico que

logra reducir alguna incertidumbre, surge una nueva. La inexplicabilidad básica cambia de forma con cada paso científico, como si el azar se pusiera diferentes máscaras para no ser descubierto del todo nunca jamás.

Tal como ya describimos en secciones previas, a nivel subatómico, las partículas pueden exhibir propiedades ondulatorias y a su vez las ondas pueden manifestarse como partículas en ciertos experimentos. Electrones, fotones y todas las otras subpartículas gozan de esta naturaleza doble. Esta dualidad onda-partícula es un aspecto fundamental de la mecánica cuántica. Lo asombroso es que los científicos no pueden encontrar una regla, o fórmula, o explicación que determine cuándo una partícula se comportará exclusivamente como una onda (ni viceversa). No hay forma de predecir ni explicar cuándo ni cómo lo harán. Aún con toda la información de una variable, nunca podremos predecir con exactitud su estado futuro.

Si trasladamos este conocimiento al macro nivel, la metáfora es que siempre existirá un residuo de incertidumbre que no puede deshacerse. Así como no hay nada absolutamente seguro, no hay nada imposible por completo. En todos los fenómenos existe algún componente de azar que puede ser ínfimo pero que siempre está ahí. El futuro nunca puede proyectarse a la perfección. Los pronósticos de punto fijo han de reemplazarse por curvas de probabilidad.

Los métodos científicos lógicos, por muy poderosos que sean, siempre van a toparse a fin de cuentas con una pared de ambigüedad. Para poder saltar esa pared se necesita otra cosa. Una herramienta no-científica. Un método indirecto de observación. Los ojos tan abiertos de la ciencia nos han llevado muy lejos. Pero para cruzar del otro lado de la incertidumbre, hace falta cerrarlos.

El lente cuántico coincide —una vez más— con lo que aseguraban los sabios de la India miles de años atrás. Según los Vedas, la incertidumbre es una característica inherente de la vida y del mundo fenoménico. También reconocen que es imposible predecir con certeza el futuro. El budismo enseña que aferrarse a la certeza es causa de sufrimiento. El apego a las expectativas y a los pronósticos, la resistencia a la incertidumbre genera ansiedad, frustración y desilusión. Exactamente lo mismo que aseguran nuestros estimados

pensadores existencialistas.

Una esencia más allá de las variables

La sociedad occidental se ha convertido en una máquina que lo único que busca es explicación, sin conseguir entender que esa búsqueda encierra una semilla de insatisfacción, dado que nunca se podrán develar ciertos misterios. Hay un punto en donde se elige creer o no. Hay un punto donde los métodos para develar misterios y los controles para reducir incertidumbres han de reemplazarse por reverencia y confianza.

La vida es un misterio inexplicable y por mucho que la diseccionemos, ese misterio se reproduce recursivamente e inalterable en cada nuevo pedazo. La vida siempre tiene incertidumbre, y por mucho que la controlemos, nunca podremos llevarla a cero. Para profundizar en nuestra aventura no hay mucha más opción que aceptar esta realidad, al menos en algún grado.

Al igual que para aliviar la angustia de la impermanencia, las antiguas filosofías orientales proponen priorizar el foco en el Ser. Así como el Ser representa aquella parte indivisible de uno mismo, que se mantiene constante y trasciende las dualidades del mundo (como el bien y el mal, el éxito y el fracaso), el Ser está además en un plano más allá de toda incertidumbre.

El éxito y el fracaso, la pérdida y la ganancia, las experiencias placenteras y las dolorosas están más relacionadas con el ego, la mente dualista y con el intelecto que con el Ser intocable. Tu esencia más íntima está más allá de los eventos variables de la vida. Está del otro lado de la incertidumbre.

Reconocer nuestra naturaleza como conciencia eterna e inmutable a través de la propia experiencia es mucho más relevante que entenderla de manera intelectual. Como ya sugerimos, la diferencia entre ambas cosas es como la diferencia entre el territorio y el mapa. El método experimental predilecto por este antiguo conocimiento es la meditación.

Al abstraernos de los estímulos externos durante un buen rato, cotidianamente, nos quedamos “solos con nuestra mente”. La mente

está apegada al mundo fenomenológico y es menester ir más allá de los pensamientos para conectar con nuestra esencia. Este libro entiende por esencia algo que no solo está más allá del cuerpo físico, sino también más allá de los pensamientos, e incluso más allá de los sentimientos (aunque estos últimos están más cercanos a la esencia que los pensamientos).

Tu esencia no son tus pensamientos, ni mucho menos tus identificaciones, ni tus roles, ni tus posesiones. La práctica nro. XII ("Conectacte cotidianamente con tu energía de vida invisible") es una práctica meditativa que sirve por igual para este apartado tanto como para el anterior.

Por último, el Vedānta también enfatiza la importancia de la rendición y la confianza en un orden o un plan mayor. Por un lado, no podemos tener el control total sobre las circunstancias externas, pero sí podemos cultivar una actitud de aceptación y confianza en el flujo de la vida. Al soltar la resistencia y la lucha contra la incertidumbre, es posible encontrar paz y serenidad interior, incluso en medio de las situaciones inciertas. Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?

#Práctica XV. Atención Plena. Un punto en común de todos los puntos de vista

Una práctica originada en las enseñanzas budistas, pero que se ha extendido y popularizado a través de diversas filosofías y disciplinas (como el existencialismo, la psicología positiva y Gestalt, el *coaching* y el *mindfulness*) es el ejercicio de dirigir nuestra atención de manera intencional y plena, al momento presente. Sacar deliberadamente la atención de los pensamientos o preocupaciones.

La mente tiene el hábito de quedar atrapada en cadenas de pensamientos concatenadas, sobre el pasado y el futuro. El exceso de pensamientos relativos al pasado en general trae aparejado emociones de culpa, enojo y arrepentimiento. El exceso de pensamientos relativos al futuro en general trae aparejado emociones de temor y ansiedad.

Conectarse profunda y cotidianamente con el aquí y al ahora es una práctica con múltiples beneficios para la salud mental y física como la reducción del estrés, la mejora de la atención y la estabilidad

emocional. Esta práctica ayuda alivianar mucho las angustias de las que hablábamos en los apartados anteriores.

A continuación, se propone un simple ejercicio para traer la conciencia al momento presente. La idea es similar a la práctica nro. XII solo que, en lugar de llevar la atención a la conciencia interna, la invitación en este caso es fundirse de forma completa con lo que estás observando externamente.

Lo ideal es buscar un lugar tranquilo en donde uno pueda estar en contacto con la naturaleza, observando el cielo, o la llama de una vela, o una fuente: algo que sea bello en sí mismo para mirar.

Sentate en una posición cómoda. Si es posible, mantené la espalda recta pero sin rigidez, permitiendo que tu cuerpo se sienta apoyado, calmado. Apagá el teléfono celular. Con el celular prendido es prácticamente imposible entrar en un estado meditativo.

Tomá unas cuantas respiraciones conscientes, largas, profundas. Pueden ser respiraciones diafragmáticas. Luego dirigí tu mirada hacia la fuente, el paisaje o el fuego y permitite observarlo con una atención plena y relajada. No intentes analizarlo ni juzgarlo, simplemente observa los detalles, los colores, las formas y los movimientos que se presenten.

Tu mente se va a distraer una y otra vez. Van a aparecer pensamientos que se van a “concatenar”, se “enganchan” (uno va llevando a otro de manera involuntaria). No importa. No te juzgues, ni te desanimes. Es muy difícil detener la mente. Simplemente, en el momento en que te das cuenta de que estás pensando, suavemente traé tu atención de vuelta a la observación del objeto en cuestión. Podes ayudarte a conectarte otra vez poniendo el foco en la respiración.

Sumergite de lleno en la experiencia sensorial. Observa cómo cambia la luz, cómo se mueven las llamas o cómo fluye el agua. Escuchá al cien por ciento los sonidos del ambiente. Permití que el tiempo pase y pase. Tomá conciencia de las sensaciones que surgen en tu cuerpo mientras observás (la relajación, la calma o cualquier otra sensación física). De ser posible, mantené la práctica hasta que sientas totalmente relajado. En el caso ideal, sostenela hasta que sientas que tu conciencia se amplía, como si en algún punto vos mismo fueras parte de eso que estás mirando.

Si lo deseás, al rato podés cerrar los ojos y quedarte en ese exquisito estado meditativo. También podés recostarte y descansar.

Desafortunadamente, la mente no tiene un botón de “apagado”. Sin embargo, como ya decíamos, es igual de importante “saber usar la cabeza” como saber *dejar* de usarla. Es clave brindarle a la mente cierto descanso diario, adicionalmente a 6-8hs de sueño. La cuestión es que hemos de aprender a hacerlo, pues “aprender a apagar la mente” no es algo que se enseñe en los colegios, al menos no todavía.

Incorporar una práctica cotidiana de retirar la atención de los pensamientos, entrando en un estado de conciencia puro (sea en meditación o una práctica de contemplación) nos relaja, ecualizamos las emociones y las angustias “existencialistas” se suavizan. La repetición rutinaria de la práctica sumará mucho en este aspecto. Porque así como ciertas angustias retroceden con este tipo de ejercicio, es natural que vuelvan a “avanzar” cuando no los realizamos por mucho tiempo.

Para ir hasta el final del vacío, tenés que ir liviano de angustias. Atravesarlas, disolverlas. Para llegar a la isla paradisíaca, a veces es necesario cruzar el mar turbulento. Si no lo hacés, la vida naturalmente tendrá un componente de escapatoria del vacío, pues lo experimentamos con angustia asociada. Pensamos que son lo mismo. Pero no. El vacío es inevitable. La angustia, en algún punto, tiene algo de opcionalidad.

Quinto capítulo
Hora de fluir en el vacío. Una buena propuesta de sentido

Estamos llegando a la última y posiblemente más importante parte de nuestra aventura. Hemos repasado una a una las condiciones, los pasos necesarios para llegar hasta el punto de poder empezar a construir sentido saludablemente sobre el vacío. Ya estamos preparados para los siguientes pasos. Hagamos un breve repaso del recorrido hasta ahora para ordenarnos.

La primera condición es la importancia de no tapar ni escaparse del sentimiento de vacío. Siempre será preferible sublimarlo o buscar atravesarlo enfocándose en la sensación que genera.

Después profundizamos en la visión de que toda la realidad está hecha de vacío y energía, un conocimiento planteado por la antigua sabiduría oriental y confirmado por científicos de la actualidad milenios después, con los descubrimientos de la física subatómica. Comprender y aceptar esta realidad vacía de todas las cosas es el segundo paso de nuestro camino.

Luego empezamos con la limpieza del vacío. Para poder jugar con el vacío, llenarlo, moldearlo, transformarlo es preciso limpiarlo antes. Discernir que una cosa es el vacío existencial, y otra cosa diferente son las emociones negativas y las angustias equivocadamente llamada "existenciales" que se confunden con este. El vacío no puede resolverse, tal vez, ni siquiera aliviarse. Pero emociones y angustias, eventualmente sí.

Exploramos entonces los sentimientos de soledad y abandono, de carencia y pérdida. Propusimos diferentes marcos de entendimiento de estas emociones y alternativas para relajarlas. Más tarde, puntualizamos las principales angustias humanas que han identificado

importantes filósofos y psicólogos contemporáneos.

Con el afán de suavizarlas, hemos sobrevolado la angustia concebida como precio de la libertad, la tramposa naturaleza de los deseos, el desacuerdo inconsciente con paradigmas de sentido heredados y la innecesaria necesidad de aprobación de la mirada del otro. Después buceamos en la angustia que despierta el saber que moriremos, y cómo nos relacionamos con la propia muerte. Por último, buscamos amigarnos con la incertidumbre inherente de la vida misma y con el hecho fáctico de que todo lo que observamos en cambiante y temporal.

Volverse conscientes de estas angustias y emociones y lograr regularlas es la condición previa al paso final: llenar el vacío de significado.

Por supuesto, ganar capacidad de regulación sobre estas temáticas no se consigue de un día para otro, tal como no es posible correr una maratón de veinte kilómetros sin entrenamiento de por medio. Es por eso por lo que este libro es una propuesta, el mapa de un sendero que cada lector caminará al ritmo que quiera, en la medida que quiera, si es que lo desea. Las prácticas sugeridas son una buena base en este sentido, dado que tornan el libro más experiencial. La recomendación es repetir lo más cotidianamente posible muchas de ellas, especialmente los ejercicios meditativos.

Con todo el panorama despejado, lo que queda por delante es la construcción de sentido. El terreno está limpio, nivelado. La tierra se halla removida al punto justo para poder sumergir los pilares de sentido. La propuesta es explorar un doble marco de sentido: uno general (de creencia) y uno individual (de propósito).

La combinación de una creencia de sentido general junto con un fuerte propósito individual, construido sobre una base limpia de escapatorias, patrones, paradigmas limitantes, emociones disfuncionales y angustias existencialistas es una fórmula poderosa y sólida para una vida coherente y plena.

La propuesta de sentido en general se relaciona, entonces, con la elección de una creencia que otorgue a nuestra vida puntual y finita un sentido trascendental. Por lo tanto, en el siguiente apartado, vas a encontrar una propuesta integral, un marco de creencia que se nutre de visiones espirituales de maestros, sabios, filósofos y escritores que

hemos mencionado antes.

Las principales influencias de la propuesta son: el concepto de “Lila” y “Samsara” provenientes de la filosofía Vedānta, y conceptos similares que pueden fácilmente encontrarse en la tradición hermética, la antigua corriente espiritual del gnosticismo, y algunos de los postulados del filósofo griego Heráclito. Es una visión interdisciplinaria combinable con casi cualquier creencia religiosa que ya tengas.

La propuesta de significado individual es un set de herramientas para el descubrimiento de un propósito subjetivo, montado sobre la creencia de sentido general presentada en forma previa. Es decir, la segunda propuesta, en el ideal, se encastra sobre la primera. Las preguntas clave que nos guiarán en este último paso serán “¿Qué vine a aprender?” y “¿Qué vine a dar?” íntimamente vinculadas al dharma y el karma.

Un marco de sentido general

¿Se puede elegir una creencia? ¿O simplemente creer (o no) en algo, ocurre naturalmente? ¿Se puede elegir tener fe en algo, o alguien, que esté más allá de esta experiencia de vida? ¿Algo no comprobable empíricamente? ¿Es mejor creer en algo que en nada? ¿Con qué clase de ideas o creencias podemos llenar nuestra depurada “vasija vacía”? ¿Ideas religiosas, espirituales, filosóficas? ¿Alguna otra idea? ¿O ninguna idea?

Durante siglos, las religiones han buscado dar respuesta a las preguntas existenciales sobre el significado de la vida humana.

Parte de nuestra aventura al vacío implica encontrarle algún sentido a esta existencia. Por supuesto, uno puede elegir el que quiera, pues la libertad es un pilar central en la construcción de sentido. A su vez, entendemos que creer “en nada” está lejos de ser algo positivo. Nos preguntamos, de hecho, si en el fondo no se trata de algo impracticable. Pues creer en nada implica descreer de todo y, con total sinceridad, ¿es verdaderamente factible *descreer de todo* en la vida? ¿Existe persona que no haya experimentado el amor, el asombro, la entrega, la fe en algo, al menos una vez en la vida? Hasta los más

descreídos han depositado su fe alguna vez en algo, algún ícono, algún líder político, un ideal, ¡al menos en una banda de rock!

Es posible que para ahondar en este tipo de preguntas haga falta tener las necesidades básicas cubiertas, cierto nivel educativo y por supuesto estar inmerso en algún tipo de búsqueda filosófica o espiritual. En este aspecto, Abraham Maslow, psicólogo y creador de la teoría de la motivación humana conocida como la Pirámide de Maslow, postuló que los seres humanos tienen una jerarquía de necesidades que deben satisfacer para alcanzar su pleno potencial y autorrealización. En su pirámide, identificó cinco niveles de necesidades: fisiológicas, de seguridad, de amor y de pertenencia, de estima y de autorrealización. Según él, quienes revisan, deconstruyen y reconstruyen sus creencias más profundas son las personas que han alcanzado la cima de la pirámide. *El arte de disolver la angustia* adhiere parcialmente a tales ideas. Creemos que en el fondo todas las personas se encuentran (de forma más o menos consciente) en algún tipo de búsqueda, de construcción de sentido. En línea con Maslow, entendemos que la intensidad de esa búsqueda tiende a ser más alta cuando las necesidades básicas están satisfechas.

¿En qué creer, entonces? ¿Cuál es el marco de sentido de esta existencia? Esa es una pregunta muy íntima y no hay nadie que pueda darte una respuesta. La invitación de este libro es que vos mismo generes tu propia respuesta, en función de tu propia experiencia.

Uno puede observar un atardecer absorto en la belleza, entendiendo que detrás de todo existe algún tipo de poder organizador. O uno puede ver un atardecer pensando en cualquier otra cosa. ¡O uno puede ni siquiera darse cuenta de que está atardeciendo, y perderse del todo un bello momento! Hay personas que viven embebidas de divinidad y de gozo, y otras que experimentan apenas chispazos eventuales. La diferencia está en la conciencia, en la creencia, en el estado interior de cada quien. La calidad de la mente, la fe de que hay algo más grande detrás de lo perceptible son sin duda más importantes en nuestra experiencia cotidiana que el contexto en sí mismo.

A continuación, te proponemos un marco de sentido general de la existencia. Es una invitación, la sugerencia de un mapa para ampliar el entendimiento de la realidad cuya intención es, también, que

aumentes tu capacidad de asombro.

Esa tendencia a olvidar los opuestos

Imaginemos un mundo donde siempre es de día, donde la noche no existe y formulémonos la siguiente pregunta: la gente que viviera allí, ¿*sabría* que es de día? ¿O, a falta de noche, el concepto de "día" sería indistinguible y, por lo tanto, sería un no-concepto, un evento completamente indiferenciado?

Es bastante evidente darse cuenta de que en el Universo los valores opuestos son complementarios. La cara viene con la ceca. Y es justamente el contraste lo que te permite apreciar los opuestos. Imaginate una ciudad donde solo habitan superhéroes y los villanos no existen, ni existieron. ¿Los superhéroes sabrían que son superhéroes?

Si estás en una relación de pareja que fluye y crece, y el amor es mutuamente correspondido, seguramente lo aprecies porque con otras parejas las cosas no fueron tan bien. O, cuando hace veinte grados centígrados un día de verano, te parece un día fresco. Pero esa temperatura en pleno invierno te parecería un día caluroso. Apreciás los momentos de paz porque has tenido etapas en tu vida que no fueron pacíficas. Cuando tomás algo azucarado en medio de una dieta, te parece muy azucarado. Pero si tomas todos los días azúcares, entonces dejas de notar la intensidad.

Cuando la cara "fea" de la moneda no es una experiencia inmediata, a falta de un "contraste", dejás de valorar las cosas positivas. Por ejemplo, no valorás todos los días cuando sale agua caliente por la canilla porque te olvidás que podría dejar de salir. Das por sentada el agua caliente. Pero, si de un momento a otro, se corta el suministro de agua caliente y no podés bañarte, es realmente incómodo. Estás enojado, te quejás, buscás soluciones. Te bañás con agua fría, o vas a lo del vecino, o a lo de un amigo. Te preguntás todo el tiempo cuándo viene el plomero.

Suponé que, a los tres días, de pronto vuelve el agua caliente, y entonces la recibís con una gran alegría: "¡Por fin volvió el agua!" Te das naturalmente un largo baño, lo disfrutás como si fuera la última vez, lo valorás tanto... Valorás el milagro de que salga agua caliente

por la canilla. Estás presente mientras te bañás, sentís las gotas de agua cayendo sobre tu rostro, fluyendo agradables por tu cuerpo. No te bañás de forma mecánica como posiblemente lo hacías antes de que se cortara el suministro. La falta de agua caliente te permite apreciarla cuando la tenés.

Ahora bien, la pregunta es: ¿cuántos días transcurren hasta que te olvidás de que faltó el agua caliente, y entonces la das por sentada otra vez, y te volvés a bañar de forma mecánica, sin valorarlo? No muchos días, ¿no? Estar atento a esta tendencia mental es una gran ventaja en la vida. La gran mayoría de las personas están atrapadas dentro de esta pequeña trampa.

Hay gente que, cuando está gravemente enferma, aprecia más la vida. Toman conciencia de cuán en vano durante años se hacían problemas por pequeñas cosas, de cuán en vano no fueron plenamente felices. Si logran curarse, durante un tiempo, se sienten agradecidos, ven cada día como un pequeño milagro y obviamente no pierden la cabeza con problemas chicos. Pero tal como el ejemplo del corte de agua caliente, tarde o temprano estas personas también se olvidan la dura experiencia que han atravesado. ¿Qué ocurre entonces? Los viejos patrones de queja, de pelea por nimiedades, de descontento por detalles de la vida vuelven con fuerza. Las cuestiones tenues vuelven a vivirlas como densas, tal como antes.

La dualidad es parte de la vida. Lo bueno puede devenir en malo, lo malo en bueno. El día se transforma en noche y luego en día nuevamente. La salud contiene enfermedad en potencia, y la enfermedad, salud. La ganancia se obtiene a riesgo de pérdida. Vida implica muerte segura, desde el momento de nacimiento. ¿Morir no debería implicar, por lo tanto, volver a nacer?

Los opuestos vienen juntos y valorás una cara de la moneda solo porque existe la otra. Pero cuando olvidás la “cara mala” de la moneda, dejás de apreciar lo bueno. Negás la cara mala, la tapás, la esquivás. Si vivís evadiendo el dolor y a su vez olvidando los momentos de dolor que te han tocado, es natural no valorar ni agradecer cuando experimentás etapas de tu vida sin dolor. ¡Hay gente que necesita crearse un drama para que su vida tenga sentido!

Ser más consciente de todo esto ayuda a trascender la dualidad de

este mundo. Pero para trascender la dualidad, necesitás de la dualidad. Es importante entender eso. La sugerencia es que busques hacer propio este conocimiento. Reflexioná acerca de los valores opuestos, podrías incluso releer el apartado. Es clave porque, a continuación, vamos a escalar este conocimiento a un nivel muy alto.

El todo que se hace partes

Lo que vas a leer a continuación no puede verificarse. Por lo tanto, si bien está descripto como si fuera una verdad, no se espera que lo interpretes como tal. Se trata de una *propuesta* de verdad. Como ya dijimos, una propuesta del sentido de la vida contemplada desde un contexto más amplio. Vos mismo vas a percibir hasta qué punto "resonás", o no, con la siguiente información...

Aquí vamos.

Al comienzo de los tiempos, mucho antes de que existiera la raza humana, la Tierra, el Sol, las galaxias, antes, antes de antes, antes de lo más lejano en el tiempo que puedas imaginar, existía una sola cosa: el Todo. Una vibración de amor, una entidad infinita, una conciencia de una inteligencia inconcebible que solo se dedicaba a una cosa: existir. Campo cuántico autoconsciente, sin separación.

La idea no es tan fácil de visualizar, porque solo conocemos el mundo relativo, de cosas perceptiblemente separadas. Pero, aún así, hacé tu mejor esfuerzo. Imaginá un absoluto total, de luz, de energía interminable en todas las direcciones posibles, homogéneo, regocijándose en sí mismo por millones y millones de eones. Una entidad sin forma, no finita, no material, no tridimensional, sutil, constante, eterna. O *casi* eterna. Algo en línea con lo que los científicos consideran el punto inicial del Big-Bang.

Pero un buen día, adiviná qué ocurre...

Este Todo absoluto aplicó sobre sí mismo la ley universal de opuestos-complementarios que veíamos recién en un nivel muy superficial. Veamos.

Al igual que mucha gente da por sentada la mayoría de las cosas buenas de su vida (como el hecho de girar una manija metálica y que salga agua caliente) llegó un momento en que el Todo... se dio por

sentado a sí mismo. Sin su opuesto-complementario, sencillamente el Todo olvidó que era el Todo.

En la misma lógica que las personas "dan por sentada la vida" (y no la valoran todo lo que podrían) olvidando cotidianamente que pueden morir cualquier día, llegó el día que el Todo olvidó que era el Todo, y por lo tanto dejó de experimentarse a sí mismo. La conciencia absoluta, ante la falta de un opuesto, de un relativo, simplemente olvidó lo que era. Dejó de regocijarse en sí.

Para apreciar el calor, en algún momento necesitás del frío. Para apreciar la luz, en algún momento necesitás de oscuridad. Para apreciar lo dulce, algún momento necesitás de lo amargo. Incluso, para apreciar a Dios, en algún necesitás de un diablo. De la misma manera el Todo necesitaba mixturarse con la Nada para volver a saberse el Todo. Llegó el día en que lo absoluto, para recordar que es absoluto, necesitó volverse relativo. ¡Es tan obvio! ¡Hasta un superhéroe necesita de un villano con el que enfrentarse, para que su vida tenga sentido!

Hay muchas filosofías y religiones que hablan de que la realidad está compuesta por opuestos complementarios: desde el Taoismo o el Budismo que aseguran que los opuestos se interrelacionan y se necesitan mutuamente para mantener el equilibrio, hasta la filosofía de Heráclito, quien decía que el conflicto y la tensión entre los opuestos son necesarios para mantener la armonía en el universo.

De esta forma, el Todo tuvo que crear su opuesto para poder valorarse a sí mismo nuevamente. Es como si un superhéroe, olvidado de su condición de superhéroe, contratara y entrenara a un villano, para poder luego enfrentarlo y poder recordar, entonces, cómo es sentirse un superhéroe. En esta misma lógica, una parte del Todo tuvo que separarse de este, para *olvidar* que era el Todo.

Las "partes", a lo largo de las eras, volverían a unirse, y recién entonces pueden tener la experiencia de transformarse en "el Todo". Solo el proceso de separarse habilita la experiencia de unirse nuevamente. Pues, sin separación, no hay unión. Solo el olvido permite el recuerdo.

Hace millones de eones, entonces, la infinita vibración uniforme se separó, alteró sus niveles vibratorios, explotó en infinitas partes

arrojándose en todas direcciones, para dar vida y forma a los primeros universos con sus primeras estrellas, a los primeros sistemas solares con sus planetas habitados, con seres de diferente nivel de conciencia. Seres que se suponían a sí mismos entidades separadas de otras, según lo que percibían sensorialmente. La conciencia unida, simplemente, *tenía* que volver a vivenciarse a sí misma de forma separada en millones de vidas de millones de tipo, por las eras de las eras, para un día volver a ser el Todo nuevamente. ¿Cómo es el camino de la conciencia que se separa del Todo?

La conciencia empieza su separación, su aprendizaje, en formas de vidas densas y burdas, los objetos materiales, las células, las moléculas, los insectos. La magna conciencia dividida en infinitas chispas habita una y otra vez a través de estas distintas formas de vida, y va aprendiendo, va recordando. Es un larguísimo camino hasta que la chispa separada puede habitar un cuerpo humano. Este proceso se conoce, en la filosofía veda, como "Lila", el juego o danza cósmica. La realidad última, suprema e indivisible ("Brahman") se relativiza para manifestarse y jugar en el mundo fenoménico.

¿Todavía tenés dudas de que lo que le da vida a un árbol, a un animal, a un ser humano, es una misma fuente? Todos somos parte de la misma conciencia, pues tenemos un chispazo de ella dentro, desde el bajísimo nivel de conciencia de una bacteria o un insecto, hasta la conciencia de un ser humano. La energía de vida que se experimenta separadamente a través nuestro es la misma.

Las "chispas" separadas de conciencia van habitando las diferentes formas de vida hasta llegar al nivel humano, en donde atravesarán centenares de reencarnaciones como proceso de aprendizaje. Y cada encarnación implica necesariamente el olvido de las encarnaciones anteriores. La conciencia olvida y olvida, pero con un el único propósito de volver a recordar. Pues solo podés recordar si has olvidado. Por eso, olvidás, olvidás verdaderamente. Eso te permite el redescubrimiento.

El ciclo de nacimientos y muertes que un individuo experimenta a lo largo de sus diversas encarnaciones, en el budismo, se conoce como "Samsara". Se cree que el alma individual (Atman) renace en diferentes formas de vida en función de sus acciones (Karma) y deseos

(Vasanas). El propósito de Samsara es brindar oportunidades para que el alma aprenda, evolucione y alcance la autorrealización. Cada vida en Samsara se considera una oportunidad para que el individuo enfrente desafíos y progrese espiritualmente. A través de este proceso, se espera que el individuo alcance la liberación final y escape del ciclo de reencarnaciones. No solo el budismo y el hinduismo creen en el ciclo de reencarnaciones como proceso de aprendizaje álmico, sino también lo consideran el hermetismo y el gnosticismo, y algunas antiguas tradiciones indígenas americanas, africanas y de Oceanía.

A través de las diferentes vidas humanas, el alma se funde con la mente y el ego. Uno de los grandes desafíos durante este viaje es aprender a regular emociones disfuncionales como el miedo, la culpa, la envidia, el enojo. Todas formas distintas de creerte separado de los demás, cuando en el fondo no lo estás. Otro desafío es habitar el momento presente, y aprender a "prender y apagar" el intelecto, el río sin control de los pensamientos, a elección.

El olvido que la conciencia divina se impuso a sí misma ha sido tan fuerte que tu alma necesita muchas vidas para recordar, y entonces sentir y más tarde percibir que no hay absolutamente nada que la separe de lo demás. Uno lo aprende, lo redescubre, y aun así es fácil olvidarlo una y otra y otra vez. Con dolor, el aprendizaje puede ser un poco más rápido. Pero no es estrictamente necesario el dolor. Aunque no lo creas, dependerá de tus propias decisiones la forma en que aprendas en cada encarnación.

Elegí tu propio grado de creencia

La comprobación intelectual de este apartado no tiene mucho sentido. Es imposible confirmar (o rechazar) la hipótesis anterior. Más bien, sería aconsejable que busques en tu corazón si resonás o no con este conocimiento. Es decir, si sentís que "encaja" de alguna manera en tu mundo interno.

Si la respuesta es sí, bienvenido sea. Estás internalizando, de a poco, una de las más exquisitas propuestas de sentido desarrolladas por la humanidad. Esta construcción te va a acompañar toda tu vida. Es un conocimiento que, adecuadamente interpretado, adecuadamente

utilizado, va a suavizar los momentos malos, va a darte contexto de muchas de las cosas que "te pasan", va a oficiar de marco de sentido de la vida (de esta vida en particular). Esta creencia es un ancla poderosa en la vida.

Si la respuesta es *no sé*, bienvenido sea. Festejamos tu humildad, porque no es tan común aceptar el propio desconocimiento y sencillamente decir —y decirse— *no lo sé*. Al intelecto, tan incrustado en nuestros procesos de pensamiento, le gusta la dualidad de sí y del no. Tenemos la tendencia a evitar el *no lo sé*. Sin embargo, aceptar que uno no sabe es una gracia, pues habilita la exploración, el descubrimiento. *El arte de disolver la angustia* te alienta a que sigas profundizando, que busques lecturas y cursos que te nutran y que construyas (o descubras) el marco de sentido propio, o tu punto justo de creencia de lo planteado en el apartado anterior.

Si la respuesta es *no*, también bienvenido sea. Siempre es positivo saber en lo que uno *no* cree porque eso torna más clara la definición de lo que sí. Si ya tenés otras creencias que te brindan plenitud, que sentís que te elevan y elevan a la gente a tu alrededor, no hay mucho más que hablar: olvidate del Todo que se separa, de los opuestos complementarios y de "Lila" y el "Samsara".

Ahora bien, te invitamos a revisar, en tus tiempos, esas creencias previas (especialmente si en algún lado de tu mente crees que no te brindan completitud). Revisar que no sean limitadas o limitantes, que no estén inconscientemente heredadas o autoimpuestas, o las hayas adoptado por manipulación de alguna otra persona o grupo. Tu creencia es tu elección. Como tantas veces dijimos: con total libertad y responsabilidad.

Por último, te invitamos a correrte, si es que no lo hiciste, del lugar interno de no creencia. Te invitamos a construir un marco de significado de vida que te sea útil. Habitar un lugar de no-fe, de no-confianza, de descreimiento siempre te dejará en un lugar de vacío interior, pero no un vacío limpio per se, sino más bien uno cargado de angustia. Vos sos el único escultor de tu vida, o por lo menos el más importante. Tu fe es la arcilla con la que vas a trabajar.

Un marco de propósito individual. ¡Llená el vacío de

significado!

Exploremos ahora el marco de sentido individual. Nuevamente, al igual que con el punto anterior, este apartado es una invitación, solo una propuesta (por más que semánticamente pueda parecer estar planteado como una verdad).

Nuestro trabajo con el vacío de la vida no se limita solo a tener una creencia o fe en algo mayor. La propuesta reside en encontrar —o descubrir, o llenar de— significado nuestra vida puntual. En caminar los pasos necesarios para naturalizar el conocimiento de que cada momento, cada cosa está llena de sentido (¡por más que ahora sepamos que están hechas de vacío!). Las verdades más profundas también son opuestas y complementarias. Todo es vacío, pero todo tiene, a su vez, significado. La aparente falta de sentido de la vida es en sí misma una invitación en su búsqueda.

En esta línea, y siguiendo en parte lo planteado en el punto anterior, combinaremos los conceptos del budismo del Karma y Dharma, la filosofía japonesa del Ikigai y la psicoterapia occidental conocida como logoterapia. Todos caminos que nos ayudan en la búsqueda activa, libre e individual de significado.

Karma. ¿Qué vine a aprender?

La idea es que en cada encarnación venimos a aprender ciertas cosas, o incluso quizás a experimentar lecciones específicas, se conoce como “aprendizaje kármico” o “lecciones kármicas”. Los aspectos más oscuros de nuestra personalidad tienen que ver con lo que venimos a mejorar. Por ejemplo, podrían ser sentimientos reiterativos de ansiedad, de miedo, de enojo, de culpa o envidia. O quizás tengamos el desafío de incrementar la capacidad de disfrutar o de conectarnos con nosotros mismos. Puede ser que tengamos que romper, o quizás suavizar, una estructura de pensamiento rígido. ¡Puede ser cualquier cosa, e incluso una combinación de varias! ¿Quién acaso no tiene “algunas teclas medio desafinadas del piano de la personalidad”?

Estos puntos oscuros están en general asociados con el ego, con el uso deformado del intelecto (el no poder dejar de pensar) y la natural

dificultad de disolverse en el aquí y ahora. Por cierto, “detener la cabeza” es verdaderamente un desafío en los tiempos que corren, en especial en la sociedad occidental.

Esta mirada de aprendizaje en cada encarnación calza perfecto dentro de nuestra previa hipótesis de “sentido general”, dado que estos patrones negativos no son más que diferentes formas de “creerse separado” (de los demás, del mundo). Por lo tanto, la conciencia ha de atravesarlos y trascenderlos a través del Samsara, como un paso obligado de su larguísimo camino para unirse con el Todo.

Nuestra alma transitando vidas es un chispazo del Todo olvidado de sí mismo. La función de cada vida es recordar que somos el Todo, con idas y vueltas, avances y retrocesos, de formas variadas. Como si en lugar del “juego de la vida”, este fuera “el juego de las vidas” de la Conciencia. La tendencia es a recordar el Todo cada vez un poquito más, pero de ninguna manera es un camino lineal. A veces toca la bolilla negra y no queda más que retroceder algunos casilleros. Por cierto, es menester aceptar que nuestras oscuridades son partes necesarias del camino, así como lo es el Samsara donde las trabajamos. No tiene ningún sentido taparlas, ni escaparse de ellas, ni negarlas. El desafío radica en auto observarse, tomar conciencia de ellas y atravesarlas. Nuestras sombras son solo sombras. La luz de la conciencia las deshace.

Si bien están íntimamente relacionados, hay una diferencia entre el “aprendizaje kármico” y la ley del Karma. El karma también es entendido como una ley de causa-efecto de la que nadie puede escapar. La ley del Karma sugiere que nuestras experiencias y circunstancias actuales están relacionadas con elecciones y acciones realizadas en vidas anteriores. Asimismo, nuestra actitud y comportamiento en la vida presente pueden influir en nuestras futuras encarnaciones. Si realizamos acciones virtuosas y éticas, generamos karma positivo, lo que nos traerá resultados favorables en el futuro. Por el contrario, si realizamos acciones maliciosas, generamos karma negativo.

Las experiencias y circunstancias que atraemos en nuestra vida presente (producto del karma), nos brindan —a su vez— la oportunidad de aprender y evolucionar. Cada vida puede ser vista

como una oportunidad para corregir errores pasados, equilibrar deudas kármicas y avanzar en nuestro camino espiritual. De hecho, hay quienes dicen que el Universo siempre nos da reiteradas oportunidades de aprender —o "saldar nuestra deuda kármica"— por las buenas (es decir, sin mucho dolor). Pero si nos empecinamos en no hacerlo, en no cambiar ciertas facetas propias, las circunstancias que se nos presentan se vuelven más tensas, más burdas, más complejas e intempestivas, como si el "mensaje" de aprendizaje obligatorio kármico aumentara su volumen. El aprendizaje es inevitable. Nosotros elegimos la forma.

Es importante destacar que el karma no es un sistema de castigos o recompensas divino, sino más bien un sistema compensatorio complejo de nuestras acciones y elecciones, que rige las consecuencias en nuestras vidas y en el proceso de evolución espiritual.

Dharma. ¿Qué vine a dar?

Aunque están vinculados, el dharma es algo diferente del karma. El dharma se refiere al propósito o destino individual en *esta* vida. Se cree que cada individuo nace con un (o algunos) propósitos únicos y una misión específica que debe cumplir, al menos en cierto grado, durante su existencia. Es lo que uno viene a dar al mundo, a la sociedad. Estos propósitos están vinculados a nuestras cualidades y habilidades innatas.

Por cierto, dar es una manera hermosa de llenar el vacío con significado. Obviamente hay diferentes formas de dar. Uno puede dar tiempo, atención, trabajo, conocimiento, dinero, esfuerzo intelectual o físico. Es interesante, a lo largo de la vida, explorar diferentes formas de dar. Más allá de qué es lo que demos, en el caso del dharma es interesante prestarle atención al "cómo". En la vida, muchas veces el *cómo* es más importante que el *qué*.

La forma de dar tiene muchos matices que se entrecruzan. Por ejemplo, uno puede dar pero con el acuerdo implícito o explícito de recibir alguna otra cosa en contraprestación. O, incluso sin acuerdo, uno puede dar pero teniendo expectativas de recibir algo en algún momento a cambio. O, por el contrario, uno puede dar sin esperar

nada.

También podemos a su vez brindarnos en actividades que no realizamos con pericia, o hacerlo en otras en las que sí somos muy talentosos. Uno puede dar mecánicamente, vivirlo como una carga, o desde un lugar de culpa. O bien uno puede hacerlo desde un lugar de amor, con responsabilidad, con sentido de cuidado y dedicación.

Estos "matices del dar" se combinan de las formas más variadas. Por citar un par de casos, podemos darlo todo en nuestro trabajo y hacerlo con gran talento, incluso con creatividad y amor, pero solo a cambio de una buena retribución económica. En otro momento u ámbito, tal vez nos inmiscuimos en una tarea rutinaria, y la hacemos mecánicamente y hasta con fastidio, solo por el hecho de cumplir y con la expectativa de que el otro lo valore, por más que no nos pague, ni nos de algo específico a cambio. No hay nada bueno, ni malo en estas formas diferentes de dar. Pero sí corresponde puntualizar que hay ciertas maneras especiales de brindarse que nos acercan al dharma.

En el budismo, el dharma personal se relaciona con el camino individual hacia la iluminación. Cada persona tiene una trayectoria única de práctica y aprendizaje para liberarse del sufrimiento y alcanzar la realización espiritual. Descubrir y seguir nuestro propósito personal es parte de eso, y naturalmente implica un profundo autoconocimiento y coraje. Este propósito puede ir variando según las etapas de la vida. Las actividades y experiencias que a los veinte o treinta años nos completaban, a los cincuenta pueden parecernos vacías.

¿Cómo identificar el dharma? En su concepción más pura, el dharma tiene varios elementos clave. El primero es que está necesariamente relacionado con nuestros talentos. Aquellas actividades en que sobresalimos (por ejemplo crear, proteger, ordenar, sostener, organizar, planear, transmitir, motivar, inspirar, explorar, descubrir, entender, explicar... ¡incluso negociar, luchar o destruir!) están relacionadas a nuestro propósito. Las personas siempre tienen al menos una habilidad en la que destacan. El segundo elemento es que el dharma está vinculado a dar, no a obtener. Es decir, con poner nuestros talentos más fuertes al servicio de la sociedad, o la

comunidad, o las demás personas. Por último, el dharma se vincula con aquellas actividades que, cuando las realizamos, nos invade una sensación de gozo y además perdemos la noción del tiempo. Son aquellas cosas que podríamos hacer por horas y horas sin cansarnos.

Una persona que se aleja mucho de su dharma (que lo cumple en un grado muy pequeño o nulo) es natural que de fondo sienta vacía, no encuentre sentido en lo que está haciendo (por mucho sentido que "parezca" tener para la sociedad, su entorno, mandatos familiares o lo que sea).

Respecto a la relación con el karma, es más probable que si vivimos de acuerdo con nuestro dharma, actuemos de manera ética y virtuosa, y por lo tanto generemos karma positivo. Por otro lado, si vivimos alejados o en conflicto con nuestro dharma, la tendencia a las acciones dañinas o no éticas es más fuerte y de esta forma generamos karma negativo.

#Práctica XVI. Tu forma de dar

La siguiente matriz te ayudará a revisar "tu forma de dar" (filas) en los diferentes ámbitos de la vida (columnas). La idea es que pongas cruces en los cuadrantes que te parece que correspondan, para que ganes visibilidad de "tu forma de dar". Podes hacerlo en este mismo libro, o bien copiar la matriz a la bitácora y hacerlo allí. Como toda herramienta, está muy simplificada y es muy probable que en un mismo ámbito uno superponga diferentes cruces.

Si quisieras usar la herramienta con mayor detalle, deberías subdividir las columnas propuestas en relaciones particulares. Por ejemplo, subdividí el "ámbito familiar" según tu relación con cada miembro de la familia (por hermanos, pareja, etc.). Este análisis es más completo y engorroso, pero te da más visibilidad. Pues es perfectamente posible que la propia forma de dar varíe con diferentes personas y situaciones. La idea es que esta herramienta te muestre si tenés cierta tendencia a una forma de dar en particular.

Nuevamente, vale la pena aclarar que vivimos en un mundo que en parte se maneja transaccionalmente. Por eso, no hay nada malo en dar esperando algo a cambio. Para estos casos, siempre será mejor que

haya algún tipo de acuerdo de intercambio, pues si uno da con expectativa de algún tipo de devolución que luego no se cumple, eso lleva a la frustración.

Por otro lado, es positivo que al menos una parte de la vida esté más allá de esta lógica transaccional. Recordemos que el dharma se relaciona con dar sin esperar nada a cambio, hacerlo con dedicación y uso de talentos personales. ¿Cuántas cruces marcaste en esos casilleros? Si no tenés ninguna cruz con esa combinatoria, es muy factible que te asalte cada tanto una sensación de vacío. La invitación es que, al menos en un ámbito de la vida, en tus tiempos, puedas marcar esos tres casilleros.

		Ámbito					
Esperando algo a cambio							
	Con acuerdo explícito						
	Con acuerdo implícito						
	Solo por expectativa						
Con dedicación							
Mecánicamente							
Con uso de talentos							
Sin uso de talentos							
Sin esperar nada a cambio							
Con dedicación							
Mecánicamente							
Con uso de talentos							
Sin uso de talentos							

Una práctica complementaria a la anterior podría ser tomar tu bitácora y anotar la siguiente pregunta: ¿en qué ámbito, o tipo de actividades, o grupo de pertenencia podría brindarme felizmente, disfrutando del dar, sin esperar nada a cambio y a su vez valiéndome de algunas de mis habilidades?

Cerrá los ojos, tomá unas respiraciones profundas y —a tu tiempo— abrilos y permití que tu “inconsciente” te devuelva la respuesta. Como en otras prácticas, la sugerencia es no darle demasiado espacio al intelecto, que probablemente busque la respuesta racionalmente. Dale espacio a la escritura libre, creativa. Sin juicios. Tu dharma, tu dar en el mundo, está vinculado a tu corazón antes que con tu intelecto.

#Práctica XVII. ¿Qué vine a aprender y qué vine a dar en esta vida?

Veamos un pequeño ritual para mejorar nuestro entendimiento del karma y dharma.

En un ambiente tranquilo, sin interrupciones, sin el celular y tal vez con una vela, tomate unos minutos para hacer unas respiraciones profundas y estar en silencio. Idealmente, meditá un rato y buscá ir hacia dentro con los ojos cerrados. Luego, tomá tu bitácora y en una hoja nueva, simplemente escribí la siguiente pregunta: "¿Qué vine a aprender en esta vida?".

Es muy importante que escribas lo que salga, permitiendo que la respuesta fluya sin que el intelecto interfiera demasiado. Por un lado, el alma (o el inconsciente) conoce la respuesta a la pregunta. Por el otro, la mente y el ego también quieren dar su opinión. Es interesante situarse en el lugar interno de permitir que la respuesta se escriba, en lugar de creer que es uno mismo quien la escribe. Es como si "algo" estuviera escribiendo a través nuestro. Nuestro inconsciente, en general, contiene información a la que el intelecto no puede acceder (y encima muchas veces no deja salir). Así que... ¡Sentí la respuesta, vomitala, sin ponerte a pensar demasiado!

Escribí hasta que las palabras dejen de surgir, tomate el tiempo que necesites. En la medida de lo posible, escribí desde el corazón, resonando con cada frase en lugar de razonarlas. La racionalidad no es tan amiga del autoconocimiento como creemos. Escucharnos tiene más que ver con silenciar los procesos mentales típicos y permitir que el inconsciente se exprese. Escribir es un buen aliado.

Orientá las respuestas hacia cosas internas que te gustaría mejorar o aprender. Por ejemplo, podrías escribir: "Me gustaría aprender (o vine a aprender) a regular la ansiedad". Luego, agregá algunas líneas que se desprendan de las más importantes, como "para eso, sería positivo hacer una caminata consciente a diario, y además practicar comer un poco más despacio, saboreando cada bocado".

Este ejercicio te ayudará a tomar mayor noción de patrones de comportamiento a trabajar. Armá frases, o grupos de frase, con cada una de las temáticas que creas que son facetas de tu personalidad a

mejorar. Por supuesto, podés volver sobre el texto una y otra vez. Lo podés releer, agrandar y retocar.

Cuando creas que lo terminaste, leelo una última vez deteniéndote en cada una de las áreas de aprendizaje o mejora. Intencioná desde tu corazón avanzar. No intelectualices, no hagas planes, no pongas objetivos. Planear estratégicamente es un gran aliado en los aspectos prácticos y materiales de la vida, pero no es tan importante —al menos no lo más importante— en los aspectos espirituales. Simplemente, semillá la intención de mejorar en lo que escribiste. Ya habrá tiempo para hacer planes.

Luego, firmá el texto con tu nombre de pila en cursiva, de ser posible, con una bella lapicera. Anotá la fecha. Con mucha delicadeza arrancá la(s) hoja(s) de este ejercicio de tu bitácora y guardala(s) en un sobre en un lugar cuidado. Uno o dos años después, podés abrir el sobre y leerte a vos mismo. Entonces podrás ver cuánto has mejorado en cada uno de los puntos.

La buena noticia es que es prácticamente imposible que no avances en algunos de ellos. La pregunta "¿qué vine a aprender?" te lleva directamente a conectar con patrones negativos, muchas veces inconscientes. Al hacerlo, los traés al marco de la conciencia en el más estricto de los sentidos. Escribir es muchas veces un acto que vuelve consciente información inconsciente. Es un acto de echar luz, de iluminación en el más completo de los entendimientos.

Una parte de la mente, después de este ejercicio de concientización e intención, ya sabe que tarde o temprano tendrá que avanzar. Tal como si hubieras plantado varias preciosas semillas en la tierra fértil de tu estructura psicológica, el tiempo, sumado a cierta atención, las hará germinar.

Esta práctica podés repetirla, con los mismos pasos, pero usando la pregunta: ¿Qué vine a dar a esta vida? Así como la pregunta "qué vine a aprender" te conecta con tu karma, la pregunta "qué vine a dar" te conecta con tu dharma, con tu misión. Así como lo que vinimos a aprender nos conecta con los puntos negativos o patrones a mejorar de nuestra personalidad, la pregunta "¿qué vine a dar?" nos lleva a pensar en nuestros talentos, nuestras cualidades positivas.

Cuando hayas terminado la lista (lo más nutrida posible), sería

positivo que te hicieras las siguientes preguntas: ¿Estoy usando estos talentos? ¿Con qué frecuencia? Cuándo lo hago ¿es a cambio de algo? ¿Los utilizo en favor de mi bienestar personal? ¿O familiar, o social, o incluso mundial? ¿Al servicio de qué o de quién están mis talentos?

Hacerse a uno mismo la pregunta "¿qué vine a dar?" es complementario al ejercicio anterior sobre "tu forma de dar" (práctica XIV). Este tipo de prácticas son un lente para auto observarte. Ganar visibilidad de cuán en línea te encontrás con tu propio dharma. La propuesta es que al menos durante un tiempo semanal pongas tus talentos al servicio de los demás, sin esperar nada a cambio. Esto nos hará sentir completos. El dharma llena el vacío.

#Práctica XVIII. ¿Qué puedo aprender y qué puedo dar en esta situación?

Las preguntas ¿qué vine a aprender y qué vine a dar? son poderosas al punto de que uno puede utilizarlas cotidianamente en situaciones incómodas o desafiantes. Cuando nos encontramos frente a circunstancias que nos generan emociones negativas, es fácil quedar atrapados en la reactividad y la queja. Sin embargo, al plantearnos conscientemente estas preguntas, podemos cambiar nuestra perspectiva y abrir la posibilidad de aprender y crecer a partir de esas experiencias.

En las circunstancias que nos generan fastidio (de cualquier tipo, como enojo, inseguridad, tristeza, miedo, aburrimiento, rechazo) podés hacer un esfuerzo consciente y preguntarte a vos mismo: ¿Qué puedo (o tengo que) aprender de esta situación?, ¿Qué puedo (o tengo que) dar en esta situación?

Es importante aislarse internamente por unos momentos, como si uno fuera solo un espectador de lo que ocurre, y preguntárselo con sinceridad. El acto de observar la situación desde una perspectiva más neutral, más trascendente, nos permite ganar claridad y objetividad. De esta manera, podemos identificar qué enseñanzas podemos extraer y cómo podemos responder de una manera más constructiva. Al preguntarnos qué podemos dar en la situación, nos conectamos con nuestra capacidad para contribuir, apoyar y ser generosos, lo que

puede enriquecer nuestras relaciones y generar un impacto positivo en el entorno.

La sugerencia es generar un intervalo en la mente quejosa (o apesadumbrada o temerosa) y solo anhelar las respuestas. Es posible que el inconsciente nos brinde algún tipo de pista. Y aunque eso no ocurriera, el solo hecho de parar la mente y observar la situación desde fuera ayudará a ponerla en relativo y aliviar la frustración.

En general, la práctica de hacerse estas preguntas puede orientarnos a desarrollar un mayor autoconocimiento, empatía y resiliencia emocional. Atravesar las situaciones incómodas o dolorosas o desafiantes con actitud de aprendizaje y servicio es una gran manera de darles sentido. Como muchos dicen, las crisis pueden ser oportunidades.

#Práctica XIX. Suavizando las sombras adheridas a las fortalezas (con uso de bitácora)

Otra manera de visualizar y relacionar lo que podría ser tu karma y tu dharma es tomar tu bitácora, dividir una hoja en dos con una línea y, en la primera mitad, escribir diez cualidades positivas propias. En la otra, diez cualidades negativas propias.

La primera lectura te volverá a dar noción de lo anterior. La columna de las cualidades positivas está vinculada tu potencial de dar. La de cualidades negativas, a tus áreas de aprendizaje (algunas de ellas, en la interpretación de este libro, aprendizaje kármico). Hasta aquí es sencillo. Ahora bien, este ejercicio te dará la posibilidad de ir un poco más profundo.

Así como karma y dharma guardan relación, nuestras cualidades positivas y negativas también. Si observás con atención, vas a ver que algunas de tus cualidades negativas son la contracara de las positivas. Toda fortaleza tiene su sombra. Por ejemplo, una persona fuerte, por contracara, es posible que sea rígida, autoritaria o avasallante. Una persona muy inteligente podrá tener tendencia a la intolerancia o la impaciencia. Una persona perfeccionista o detallista puede volverse fácilmente autoexigente, o no tolerar el desorden, incluso a un punto ridículo. A una persona flexible y amigable quizás le cueste poner

límites, o nunca se priorice, y en el fondo tenga baja la autoestima. Una persona alegre bien podrá ser un poco ansiosa, y alguien excesivamente tranquilo, orillar la tristeza.

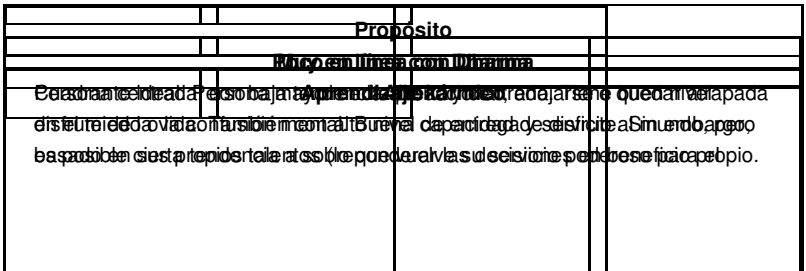
Un ejercicio poderoso es ir cualidad por cualidad, y proponerse mantener sólido el aspecto positivo pero sin caer (o sin caer tanto) en el "lado B" de la cualidad. Por ejemplo, decirse a uno mismo en voz alta: ¿Puedo ser divertido sin ser irónico? ¿Puedo ser generoso y a su vez no permitir abusos? ¿Puedo ser flexible pero sin ser blando? ¿Puedo mantener la seguridad en mí mismo, pero no ser tan estructurado? Las preguntas variarán en función de las cualidades positivas que anotaste.

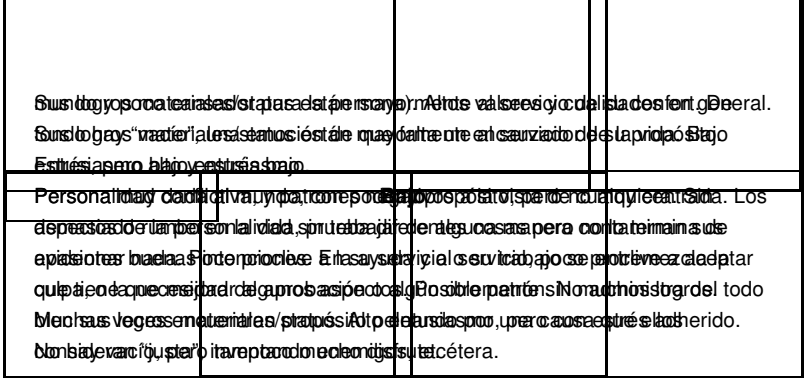
Este ejercicio te llevará, de a poco, a reforzar tus virtudes y pulir o suavizar tus oscuridades.

Cuadrante de Karma y Dharma

En qué grado tenemos identificados y suavizados nuestros patrones de comportamiento negativos, y cuán en línea está nuestra vida con nuestro propósito, seguramente será algo que influenciará en nuestra personalidad y nuestro estado de ánimo. A continuación, podrás apreciar una matriz orientativa de lo anterior, combinando en los ejes aprendizaje y propósito. Tal vez puedas pensar o sentir en cuál de los cuadrantes te ubicás vos o personas cercanas.

La realidad, por supuesto, es siempre más compleja que estas guías simplificadas. Por lo tanto, no debe tomarse como algo taxativo de ninguna manera. Es muy probable que sientas que en diferentes momentos te ubicás en distintos cuadrantes o bien que algunos ámbitos de la vida (o roles que tengas) estás en un cuadrante y en otros no. La idea es proporcionarte un marco orientativo como ayuda de la autoobservación, especialmente si creés estar lejos del cuadrante óptimo (arriba a la derecha).





Ikigai, un poderoso lente para descubrir tu propósito

El Ikigai es un concepto japonés que combina diferentes elementos clave para ayudar a una persona a encontrar un propósito o significado en la vida. Este concepto es similar al de dharma, aunque cuenta con un par de matices complementarios como ahora veremos.

La historia del Ikigai se remonta a Japón y tiene sus raíces en la isla de Okinawa, conocida por ser una de las zonas del mundo con mayor esperanza de vida y una población saludable y longeva. Aunque no se sabe con precisión cuándo y cómo surgió el término “Ikigai”, este concepto ha sido parte de la cultura japonesa durante siglos.

En las últimas décadas, diversos autores y expertos en bienestar empezaron a difundir el concepto del Ikigai como una herramienta de crecimiento personal. Entre ellos están Héctor García y Francesc Miralles, Ken Mogi, Albert Liebermann y Neil Pasricha. Estos autores contemporáneos han desempeñado un papel importante en difundir y explicar el significado y la aplicación del Ikigai en el contexto de la vida moderna y en otras culturas alrededor del mundo.

La técnica propone identificar cuatro elementos de nuestra vida, para luego entender la manera de combinarlos. Los elementos son:

a. Lo que amás hacer
b. Lo que sos muy bueno haciendo
c. Por lo que te pueden pagar
d. Lo que el mundo necesita

Como vimos, el concepto de dharma combina tres de esos cuatro elementos: lo que te apasiona, tus talentos y el hecho de brindarse para hacer una diferencia positiva en el entorno que te rodea, en la sociedad. El Ikigai plantea algo muy parecido, pero agregando la

dimensión económica, y a su vez presentando los elementos como un Diagrama de Venn. De esta forma, se pueden visualizar mejor las combinatorias. Este tipo de razonamientos diagramáticos se utilizan para mostrar las relaciones y superposiciones entre conjuntos.

El Ikigai —propiamente dicho— es la superposición de estos cuatro elementos en un solo punto de encuentro. En el gráfico de cuatro círculos ocurre en la intersección de los cuatro conjuntos. A continuación, puede observarse el esquema:

Hay muchas superposiciones posibles, pero las más interesantes (¡y desafiantes de alcanzar!) son aquellas que combinan, al menos, tres de los cuatro elementos mencionados. Si uno observa, es fácil notar que la mayoría de la gente se ubica en intersecciones de dos o tres elementos. Por ejemplo, ¿cuántas personas de las que conocemos aman lo que hacen, lo hacen bien y a su vez aportan al mundo, pero no reciben una buena compensación por sus tareas? (Por citar un caso cliché: un dedicado docente de una escuela pública). ¿O gente que le apasiona lo que hace, lo hace bien y obtiene una gran paga, pero no hace un aporte (al menos, no uno evidente) a su entorno? (Por ejemplo, un alto ejecutivo, apasionado y eficiente, de una compañía que vende productos nocivos para la salud).

También están quienes viven su Ikigai por un tiempo (alcanzan un

equilibrio de los cuatro elementos combinados) y con el correr de los años se descuidan, o cambian sus valores o preferencias, y terminan en una combinatoria de tres o dos conjuntos en lugar de cuatro.

Imaginemos a un médico que hace carrera en un hospital. Ama lo que hace, lo hace de forma excelente, y su labor es algo que claramente "el mundo necesita". Naturalmente, recibe cada vez mejores salarios. Sin embargo, con el paso del tiempo, este profesional se va cansando, lo empiezan a aburrir ciertas rutinas, ahora lo molestan cosas que antes no (como controles burocráticos, o normas horarias, o actitudes compañeros).

Por no saber reequilibrarse a tiempo y fluir hacia nuevas tareas o roles, lentamente va perdiendo el entusiasmo en lo que hace, por más que siga siendo igual de talentoso, que su aporte a la gente sea indiscutible y reciba una gran remuneración. Por descuidarse, por no auto observarse lo suficiente y ajustar a tiempo, ahora ya no se ubica en el epicentro de la combinatoria de los cuatro conjuntos, sino que goza solo de una combinatoria de tres. Esta persona se salió de su Ikigai.

Si el médico no cambia en nada por querer permanecer en la zona de confort, el gusto por la remuneración o status de rol, el temor al cambio o lo que sea, es posible que con el tiempo su trabajo empiece a perder calidad producto del cansancio o hastío. Entonces se aleja todavía más de su Ikigai (se queda solo con una combinación de dos elementos). No hay que especular demasiado para notar que, si no hace un cambio pronto, la posibilidad de que lo despidan crece y es posible que se quede por fuera de cualquiera de los conjuntos.

Este ejemplo, quizás simplificado en extremo e incluso algo sonso, pretende ilustrar que el Ikigai personal es susceptible a cambios cada algunos años.

Un punto que podríamos considerar como una limitación del Ikigai es que está orientado a definir qué actividades ubicamos en cada cuadrante, pero sin hacer hincapié en el cómo las hacemos. Este detalle no es menor. Tal como vimos en apartados anteriores, creemos que el *cómo* encierra más sentido que el *qué*.

Por ejemplo, una persona podría ser voluntaria en una ONG, pero hacerlo desde un lugar de carencia emocional, buscando

reconocimiento, pretendiendo resaltar (incluso a costa de otros voluntarios), o solo con el objetivo de subir escalafones para gozar de poder. Otra persona podría, por su parte, trabajar de empleada administrativa en una empresa común y corriente y hacerlo desde un lugar interno de alegría y plenitud. Podría tener una actitud servicial por más que le paguen un salario, y siempre bregando por el bien del equipo incluso por sobre el propio. ¿Qué es más importante, a fin de cuentas? ¿El qué o el cómo?

Contrapunto entre Dharma e Ikigai

Existe un contrapunto interesante para explorar entre el dharma y el Ikigai. Como antes veíamos, el dharma está íntimamente vinculado al servicio, al dar. Es posible que una de las condiciones del dar más "puro" sea hacerlo sin esperar nada a cambio. Si no, hay una voluntad de transacción.

El Ikigai, por su parte, introduce la importancia de recibir una compensación económica por las actividades que uno haga, por más que sean "un aporte al mundo". ¿Hay algún punto de vista que sea mejor que el otro? Entendemos que la respuesta es no. Ambos son válidos. Hacer algo por lo demás al cien por ciento, sin esperar nada a cambio, es gratificante. Trabajar al cien por ciento y recibir una compensación económica por eso también lo es. Son dos gratificaciones de diferente sabor.

Hay, de todas maneras, un matiz que concilia ambas miradas. El concepto de dharma habla específicamente de dar sin esperar nada a cambio, lo que no implica necesariamente *sin recibir* nada a cambio. Esta veta deja espacio para poder estar cien por ciento en línea con el dharma y el Ikigai, a pesar de la aparente contradicción. Pues uno podría, por un lado, brindarse apasionadamente y con talento a una actividad de servicio, hacerlo sinceramente sin esperar nada a cambio, pero a su vez... ¡recibir algo a cambio! El dharma no te dice "rechazá lo que el mundo te ofrezca a cambio". De hecho, saber recibir es tan importante como saber dar.

Brindarse al ciento por ciento con desapego del resultado final (abiertos a la forma en la que el universo quiera recompensarnos) está

también en línea con lo que proponíamos páginas atrás respecto a operar desde la intención y no desde el deseo. Si amás ciertas tareas, vas a hacerlas antes por el sentido en sí mismo, que por la retribución que puedas recibir. Eso es el Dharma. Y también el Ikigai.

#Práctica XX. Identificando tu Ikigai combinando el "qué" y el "cómo" (con uso de bitácora)

A continuación podrás ver una breve descripción de armado de Ikigai. Como es fácil de imaginar, vas a tener que escribir en la bitácora una lista de cada uno de los cuatro elementos, y luego trabajar con las suposiciones. Veamos uno por uno.

a) Lo que amás hacer (tus pasiones)

Hacé una lista de al menos cinco actividades que te apasionan, esas en las que perdés la noción del tiempo al hacerlas. Actividades que, al llevarlas a cabo, la mente se enfoca naturalmente (sin necesidad de esfuerzo). Esas cosas que te "hacen olvidar tus problemas", que son tu "cable a tierra". También es importante que observes qué valor o sentimiento nutre tal pasión.

Por ejemplo, si amás pintar, es muy posible que lo que ames en verdad es sentirte creativo, poder expresarte de una manera visual. O si te fascina dar clases, lo que te gusta en el fondo es transmitir conocimiento, saberte útil para los demás. O si te encanta ajedrez, lo que te fascine en verdad sea especular, planear, el pensar estratégicamente.

Ir un poco más profundo en la descripción de cada actividad de este cuadrante tornará más fácil la superposición de los diferentes elementos, y por lo tanto el descubrimiento de tu Ikigai.

b) Lo que sos muy bueno haciendo (tus habilidades)

Luego, la propuesta es que escribas la lista de al menos cinco talentos (podés usar la lista de la práctica XVII). La lógica es muy similar a la anterior, pero en este caso es clave identificar el talento en sí mismo y diferenciarlo de la actividad en donde lo estás volcando. Por ejemplo, si trabajás de secretario y sos muy bueno coordinando

agendas, es posible que simplemente seas talentoso a la hora de coordinar u organizar, que es lo importante a puntualizar.

Es altamente probable que haya al menos algunos correlatos entre tus talentos y las actividades que amás hacer. Es natural que así sea. Por decir algo, si sos muy bueno resolviendo problemas, seguramente al menos una de las actividades que te apasionen tendrá algo que ver con eso.

c) Por lo que te pueden pagar (tus profesiones)

Por un lado, enumerá tus trabajos remunerados actuales. Luego, los trabajos o emprendimientos que te imaginás que podrías hacer en línea con el punto a) y b) y que estimás que pueden generar ingresos.

Cuando pienses en estos trabajos potenciales, sí te sugerimos enfocarte bien en visualizar qué actividades podrían ser. Para obtener una paga, siempre habrá una actividad en el medio. El "cómo" de estas posibilidades es con pasión y talentosamente, por definición.

A la hora de enumerar esta lista de actividades potenciales, es recomendable ser muy divergente. Es decir, escribir y escribir lo que venga a la mente. Ampliar el marco. Doblegá las limitaciones mentales naturales que todos tenemos, rompé con los paradigmas limitantes y solo preguntate: ¿qué podría hacer que me apasione, que lo haga muy bien, y además me paguen generosamente? Entonces, inspirate y escribí hasta el hartazgo.

Tenés muchos más talentos de lo que pensás y podés ganar mucho más dinero del que crees, haciendo algo que te encante.

d) Lo que el mundo necesita (tu vocación, o servicio)

Vivimos en una sociedad interdependiente donde todos necesitamos de alguna otra persona en algún punto. Estamos en un mundo en el que, si uno se detiene a observar, verá que está lleno de necesidades. Personas que necesitan amor, ayuda material, guía espiritual, conocimientos del algún tipo, o simplemente un poco de compañía. Cada día es una oportunidad para ayudar al otro de las formas más diversas.

La primera lista que vas a hacer es lo ámbitos/actividades en que hoy estás ayudando, o podrías ayudar a los demás. Hace una lista bien

divergente. Podría ser llevarle un plato de comida a la gente en situación de calle, dar clases en alguna institución pública, organizar colectas de dinero o donar para alguna organización, guiar alguna meditación u oración en algún centro religioso, actividades orientadas al cuidado del medio ambiente, o a la concientización de lo importante de una alimentación saludable, dedicar un buen rato de tu día a escuchar los problemas de algunos compañeros de trabajo, o aliviar a un amigo o amiga que se peleó con la pareja. Fijate qué cosas ya hacés, y cuáles podrías hacer, o hacer más. Tiene que ser algo por los demás, y siguiendo nuestra regla de oro: *sin esperar nada a cambio* (¡por más que después lo recibas!)

e) Trabajar las intersecciones

Ya tenés varias listas de los puntos anteriores: lo que te gusta hacer, lo que hacés muy bien, por lo que te pagan hoy en día, por lo que te podrían pagar (y en que además serías talentoso y te apasiona), el servicio que hacés a la sociedad y el potencial servicio que podrías hacer. La idea es que leas las listas varias veces. Podés arrancar las hojas, o copiarlas en hojas sueltas, así podés poner una al lado de la otra, y visualizar las listas paralelamente. Fijate de leerlas también de manera intencionalmente desordenada: una oración de una lista, una oración de otra y así. Como si estuvieras haciendo una ensalada o un licuado con la información. Luego hacé una pausa de un par de días para que la información decante y tu inconsciente haga el trabajo invisible de combinar lo que absorbió.

Uno o dos días después (no menos de un día, no mucho más de tres o cuatro) sentate a escribir tu Ikigai. Podes, antes, releer las listas previamente para terminar de pulir alguna idea. Escribí en párrafos aquellas actividades en donde se superpongan o creas que se pueden superponer los cuatro elementos. A continuación, hay algunos ejemplos tomados prestados de otras personas, como para que puedas inspirarte.

“Mi Ikigai es fusionar mi amor por la medicina y mis habilidades en prácticas de sanación holísticas. A través de la medicina integrativa, busco abordar la salud de manera integral, combinando la medicina convencional con enfoques alternativos. Al conectar con pacientes a

nivel emocional y físico, aspiro a fomentar la curación completa y contribuir a una sociedad más saludable y equilibrada."

"Mi Ikigai es ser un agente de cambio en el mundo de la tecnología, enfocándome en hacerla accesible para todos. Con mi habilidad para diseñar interfaces intuitivas y experiencias de usuario inclusivas, busco eliminar barreras digitales y permitir que personas de todas las edades y habilidades se beneficien de la tecnología. A través de mi trabajo, aspiro a cerrar la brecha digital y fomentar una sociedad más equitativa y conectada."

"Mi Ikigai es utilizar mi pasión por la escritura y mi habilidad para la generación de material visual para inspirar la conciencia ecológica y el activismo. A través de la creación de historias y contenido visual impactante, aspiro a despertar un sentido de urgencia en la protección de nuestro planeta. Mi objetivo es empoderar a las personas para tomar medidas sostenibles y ser guardianes de la naturaleza."

"Mi Ikigai es ser un puente entre la complejidad financiera y la comprensión accesible para todos. A través de mi pasión por la educación y mi habilidad para desglosar conceptos financieros en términos simples, busco empoderar a las personas con conocimientos para tomar decisiones financieras informadas. Mi objetivo es capacitar a individuos de todas las edades y trasfondos para que puedan tomar el control de sus finanzas personales y alcanzar la seguridad económica que merecen. Al promover la educación financiera, aspiro a contribuir a una sociedad más económica y financieramente saludable."

La Logoterapia y la importancia de los desafíos

Viktor Frankl fue un neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco, conocido por desarrollar la logoterapia, una forma de psicoterapia centrada en encontrar un sentido profundo en la vida. Frankl experimentó personalmente los horrores del Holocausto durante su internamiento en varios campos de concentración nazis, lo que influyó significativamente en su enfoque terapéutico.

Durante su tiempo en los campos de concentración, Frankl fue testigo y víctima de innumerables atrocidades y sufrimientos extremos.

A pesar de estas circunstancias desgarradoras, observó patrones de comportamiento y actitudes en los prisioneros que lo llevaron a reflexionar sobre la naturaleza humana y la búsqueda de sentido en medio de la adversidad.

Frankl notó que aquellos prisioneros que tenían algún tipo de creencia o un propósito para vivir eran más capaces de atravesar el sufrimiento y la desesperación. Observó que quienes dedicaban parte de sus horas a ayudar a otros prisioneros, o planeaban la manera de escapar o de luchar; o invertían gran tiempo en sus prácticas religiosas eran más resistentes psicológicamente.

Quienes a pesar de la circunstancia encontraban un sentido (ayudar, escapar, luchar), o bien basaban su sentido individual en algo trascendental (la espiritualidad, la religión), atravesaban un poco mejor la terrible situación.

Es interesante vincular este descubrimiento para remarcar algunas cosas que vimos en apartados anteriores. Una es la fuerza innegable que tienen aquellos que creen en algo trascendental por sobre quienes no lo hacen (tener "un marco de sentido general"). Otra es la importancia de las preguntas: "¿qué puedo dar y/o que puedo aprender en esta situación?" (dharma y karma). En el caso de experiencias tan extremas como estar encerrado en un campo de concentración, la diferencia que ofrece valerse de estos enfoques es evidente.

En su libro *El hombre en busca de sentido*, el Frankl afirma: "Nada en el mundo ayuda a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como la conciencia de que la vida esconde un sentido. Hay mucha sabiduría en las palabras de Nietzsche: el que tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo. [...] El sentido y el propósito en la vida son esenciales para la salud mental y emocional de las personas".

Toda su experiencia lo llevó a desarrollar la logoterapia como un enfoque terapéutico, que fue perfeccionando a lo largo de los años. Revisemos los puntos principales.

El primer pilar de la logoterapia es la "voluntad de sentido".

A través de esta lente, entendemos que nuestro anhelo innato de significado es lo que nos diferencia como seres humanos. La "voluntad de sentido" se refiere a la motivación innata y profunda que tiene el

ser humano para encontrar un propósito y significado en la vida. Aun en los momentos más oscuros de su vida, cuando todo parece perdido, la búsqueda de sentido mantiene a las personas aferradas a la vida. Es menester cierta "voluntad de sentido" en toda situación, y especialmente en las más difíciles.

Las preguntas personales, casi íntimas ¿qué puedo dar, o hacer, o aprender en esta situación?, brindan fuerzas incluso en circunstancias terribles. Nuestra voluntad de sentido está relacionada con querer encontrar significado, y por ende con la capacidad y flexibilidad interpretativa de las situaciones que nos toca atravesar.

Posiblemente todas las personas tengan cierta voluntad de sentido. Pero lo que pareciera ser más poderoso es una voluntad consciente de sentido. La búsqueda del dharma o la definición de nuestro Ikigai se basan exactamente en eso. Voluntad *consciente* de sentido.

El segundo pilar de la logoterapia es la "libertad de voluntad".

Aunque no siempre podemos controlar nuestras circunstancias, sí tenemos el poder de elegir nuestras respuestas ante ellas. Frente a circunstancias evidentemente adversas, podemos igualmente elegir atravesarlas con liviandad y valentía. Nuestra libertad de voluntad está relacionada a la libertad de respuesta en las situaciones que nos toca atravesar. ¿Acaso no hay, siempre o casi siempre, hay algún grado de libertad?

En lugar de ser prisioneros del contexto, nos convertimos en arquitectos de nuestro propio significado apalancándonos en el contexto (por muy difícil que sea). Uno encuentra sentido en el desafío. Esta libertad nos permite explorar nuevas direcciones y transformar los problemas en oportunidades.

El tercer pilar de la logoterapia es la "búsqueda de valores".

Los valores humanos son principios, creencias y cualidades que guían el comportamiento y la toma de decisiones de las personas, influyendo en sus acciones y relaciones con los demás. Representan lo que consideramos importante y deseable en la vida y sirven como una brújula moral que nos orienta en nuestras interacciones y elecciones.

Asentar las propias elecciones en valores humanos es clave para una logoterapia efectiva. Vivir a diario establecidos en los valores humanos brinda sentido en sí mismo. Los valores pueden ser, por citar algunos:

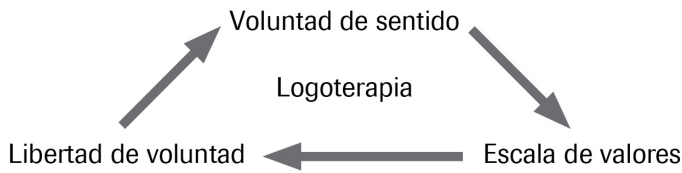
la honestidad, la responsabilidad, la integridad, la empatía, la generosidad, la creatividad, el agradecimiento, la perseverancia, la humildad, la amabilidad, etcétera. Nuestra escala de valores atravesará naturalmente la voluntad de sentido y la libertad de voluntad.

Muchas personas damos por sentada nuestra escala de valores y eso puede volverse un poco tramposo, pues cuando uno da por sentado algo tiende a perder conciencia de ese algo. Nunca está de más revisar nuestros valores. Traerlos a la conciencia, formalizarlos de alguna manera.

Es relativamente fácil estar en línea con alguna escala de valores en períodos donde la vida no presenta mayores problemas (aunque hay mucha gente que se aleja de valores básicos, aun cuando no tiene mayores problemas). Por supuesto, cuando tocan desafíos, puede volverse mayor la necesidad (y la dificultad) de tener conciencia de nuestros valores y mantenerse inspirado en ellos.

La voluntad de sentido, la libertad de voluntad y la escala de valores son conceptos que se retroalimentan. No hay uno más importante que otro. El profesional puede empezar la logoterapia trabajando con su paciente cualquiera de los tres pilares.

Viktor Frankl entiende que el sentimiento de vacío existencial se explica por la falta de sentido preestablecido en la vida. Bajo esta interpretación, el vacío es el lienzo necesario para usar la voluntad de sentido, pues si el sentido viene dado no hace falta voluntad para encontrar sentido alguno. El vacío también es el lienzo donde uno puede practicar la libertad de voluntad y elegir los propios valores. Ocurre que si el sentido viene dado, nuestras respuestas a las circunstancias estarán condicionadas, y nuestra escala de valores será fija y objetiva. El vacío interconecta los tres conceptos. La logoterapia efectiva implica el alineamiento personal con ellos.



Por último, las enseñanzas de este psicólogo son una ventana para remarcar que a veces son los desafíos que atravesamos los que dan sentido a la vida. Todos anhelamos tranquilidad, pero demasiada tranquilidad puede ser sinónimo de zona de confort, de aburrimiento, de falta de sentido. Solo en la muerte todo es homogéneo y estático.

El propio dinamismo de la vida implica desafíos tarde o temprano. Por eso, es esperable que las personas quedemos atrapadas cada tanto en una situación compleja. Entonces tenemos que luchar, estar activas, defender una causa, defendernos a nosotros mismos, a la familia, al grupo, o a lo que sea. Y con ello, curiosamente, puede que la vida cobre un sentido del que antes no gozaba. ¿No son acaso los desafíos los que nos hacen sentir vivos?

Cuando te aparezcan problemas, buscá atravesarlos como desafíos. De seguro encierran un aprendizaje, una oportunidad para experimentarte de una manera distinta, un sentido a veces evidente, a veces soslayado. Y si vivís una vida cómoda, demasiado cómoda, buscate algún desafío. Si tenés la suerte de que el universo no es el que te mueve el piso, entonces movete el piso vos mismo de vez en cuando.

Si no le encontrás mucho sentido a nada, también es válido pelear por algo. Puede ser el cuidado medio ambiente, alguna idea política, por expandir hábitos de alimentación saludable, o incluso por dinero, por ganar un concurso, o por lo que quieras. Si no le encontrás mucho sentido a nada, ¡luchá por alguna cosa!

Identificarse con una causa y pelear puede ser una manera "imperfecta" de darle sentido a la vida. Sin embargo, luce mucho mejor que vivir una vida sin sentido alguno. Aunque parezca ridículo, hay algunas personas que experimenten un vacío existencial y se deprimen después de superar una enfermedad grave como el cáncer, especialmente si gran parte de su identidad y sentido de propósito estuvo centrado en la lucha contra la enfermedad.

#Práctica XXI. Autoevaluación con tu escala de valores (con uso de bitácora)

El siguiente ejercicio es un ejercicio de autoevaluación utilizando tu

propia escala de valores personales. Aunque este ejercicio puede parecer simple y obvio, hacerlo de manera consciente y plasmarlo en papel, en lugar de solo contemplarlo mentalmente, puede permitirnos visualizar mejor cierta información que a menudo pasamos por alto. Reconocer nuestras contradicciones y poner luz sobre ellas es un paso positivo.

Tomá tu bitácora y escribí el título “Escala de valores”. En primer lugar, tenés que anotar una lista de diez valores humanos que sinceramente creas que toda persona debería poseer en algún grado. Esto puede abarcar una amplia gama de cualidades. Te proporcionamos a continuación una lista de ejemplos, que por supuesto no es taxativa. Vos incluí los valores que más te resuenen. Honestidad, libertad, empatía, integralidad, humor, constancia, fuerza, ecuanimidad, verdad, amor, amistad, creatividad, capacidad de disfrute, familia, pertenencia, generosidad, capacidad de estar solo, independencia, abundancia, tranquilidad, responsabilidad, humildad, gratitud, optimismo, paciencia, compromiso, lealtad, valentía, resiliencia, altruismo, aceptación, amabilidad, perseverancia, colaboración, autenticidad, ética, valentía.

Una vez que lo hayas hecho, volvé a escribir los diez valores, pero esta vez ordenados, en función de la importancia que tienen para vos. Cuando hayas terminado, asignales una nota, con toda la sinceridad posible, a cada uno de ellos según cuánto creés estar encarnando esos valores en tu vida. La escala es de del 1 al 10 (donde 10 representa vivir plenamente ese valor).

Buscá ser sincero y lo más objetivo que puedas, por más que este ejercicio esté cargado de una subjetividad enorme e ineludible en gran parte. No te tires ni para abajo ni para arriba con las notas. Este listado es solo para vos. Tomate el tiempo que necesites, puede ser un proceso de profunda introspección.

Cuando hayas terminado, identificá esos valores donde te pusiste una marca de seis o menor. Sería extraño que todos los valores tengan de un siete para arriba. Si ese es el caso, la sugerencia es: a) revisá con mayor sinceridad como te evaluaste y b) sumá cinco o diez valores más a la lista y volvé a ponerte notas en cada uno de ellos.

Para los valores que tienen menos de seis, la elección cuánto

esfuerzo vas a hacer para mejorar es cien por ciento tuya. Por cierto, ¡toda elección es siempre cien por ciento tuya! Solo que en este caso creemos importante enfatizarlo más. ¿Por qué? Porque es totalmente válido que no estés dispuesto a hacer lo necesario para mejorar. No está ni bien, ni mal. Siempre y cuando seas consciente de que tener una marca de seis o menor de seis, en un valor que vos mismos definiste como importante, tendrá necesariamente algún tipo de costo psicológico asociado.

Por ejemplo, suponé que elegiste el valor "tranquilidad" y te pusiste un 3. Sos una persona hiperactiva, que toma mucha cafeína, que le cuesta "bajar un cambio". Evadís conectarte profundamente y con regularidad con actividades relajantes como el yoga, meditación, lectura, caminatas, masajes. No hacés deportes con regularidad ni pasas mucho tiempo en la naturaleza. No cambiar nada de todo esto tiene un costo "conocido" como vivir cansado, estresado, ansioso. Pero, por otro lado, cambiar alguna de esas cosas implica un esfuerzo.

La fuerza inercial del patrón de hiperactividad y estrés es muy potente. La adrenalina del estrés puede volverse adictiva. ¿Estás dispuesto a hacer cierto esfuerzo para estar más tranquilo? ¿O preferís seguir en piloto automático y continuar pagando el costo de no cambiar? Este libro está orientado a que elijas mejorar, aún a sabiendas de que implicará un esfuerzo. Todo tiene su precio en la vida. Pero si elegís seguir igual, nadie —*nadie*— te puede juzgar por eso. Lo importante es que sea una elección consciente y propia. Lo importante es que cada tanto tomes cierta distancia —al menos interna — de la vorágine del día a día y puedas auto observar estas cuestiones. Y si sinceramente te interesa "subir la nota" en algunos de los valores con marca baja, entonces la sugerencia es escribir actividades o actitudes que podrías explorar que te ayuden en ese sentido.

Otra cosa interesante para hacer es fijarte si en algunas situaciones sentís que un mismo valor merece una nota alta, y en otra una marca más baja. Por ejemplo, si elegiste "sinceridad", es posible que en el entorno familiar seas más sincero (un "siete") y en el entorno laboral no tanto (un "cuatro"). Identificar los factores externos que influyen en tu nivel de sinceridad y aprender a mitigarlos, puede ser útil. ¿Por qué te comportas de forma distinta en un lugar o en el otro? Las personas

en consonancia con sus valores tienden a ser naturales sin importar en donde se encuentren.

#Práctica XXII. Reviví el conocimiento de los desafíos vividos (con uso de bitácora)

Todos atravesamos momentos difíciles en la vida tarde o temprano. Más allá de cuán duras pueden ser algunas experiencias, hay personas que pueden atravesarlas mejor que otras. Existe gente que se ahoga en un vaso de agua, que se hace malasangre por problemas que a otros le parecerían mínimos. Y hay otras personas (acaso más sabias, o más "golpeadas" por la vida) que viven con relativa liviandad situaciones que a para otros serían terribles.

Paralelamente a esto, puede que varias cosas que te tocó vivir parecieron no tener sentido al momento de suceder. "¿Por qué a mí?" tal vez incluso que te hayas preguntado.

Sin embargo, como antes decíamos, las tormentas o desafíos que vienen en la vida tienen bastantes cosas en común. En general, implican un aprendizaje a largo plazo, nos sacan de nuestra zona de confort y nos fuerzan a desarrollar nuevas habilidades. Con el paso del tiempo podemos encontrar sentido en estas experiencias, pero no es tan fácil hacerlo mientras ocurren. El propio ejemplo de Viktor Frankl, desarrollando técnicas psicoterapeutas como prisionero en un campo de concentración, es un verdadero norte en esta línea.

El siguiente ejercicio tiene el objetivo de recordarte el aprendizaje intrínseco en los desafíos, de lo que te fortalecieron las tormentas y lo consciente y/o agradecido que te volvieron ciertos problemas. Recordar el aprendizaje de los desafíos vividos enriquecerá la forma de encarar la próxima situación difícil que te toque atravesar.

Tomá tu bitácora, y escribí el título "El sentido de los desafíos". A continuación, escribí cinco desafíos o situaciones complejas o desagradables que hayas pasado a lo largo de tu vida. En cada uno, también escribí algo que te hayan dejado. Puede ser un aprendizaje, o el haberte vuelto más fuerte en ciertos aspectos, o incluso las cosas "buenas" que te pasaron gracias a eso "malo".

A continuación, se incluyen varios casos como guía orientativa. De

haberte pasado cosas como estas, de seguro fueron difíciles. Pero todos entrañan un sentido.

Por ejemplo, si alguna vez hiciste una inversión "prometedora" que salió mal y perdiste mucho dinero. Los aprendizajes pueden ser: asesorarte mejor la próxima vez, no ser tan ambicioso, entender mejor que lo que tiene altos rendimientos siempre implica altos riesgos (por más que te aseguren lo contrario), no invertir en cosas que no conoces, hacer inversiones más tradicionales.

Otro caso podría ser si sostuviste por mucho tiempo un amor no correspondido, y tu pareja terminó destratándote, abandonándote o te fue infiel. Notar que este tipo de cosas tienen que ver con falta de amor propio puede ser una lección importante. Incluso preguntarte qué fue lo que te atrajo de la otra persona, al punto que te sometiste a mantener un vínculo con alguien que estaba lejos de sentir lo mismo que vos. Podés aprender a no quedar enredado en este tipo de relaciones de allí en más.

O, por ejemplo, la muerte intempestiva de alguien cercano, dolorosa, triste, a veces sirve para darnos un fuerte baño de realidad y recordarnos que todos estamos aquí de pasada. Por lo tanto, llevarnos a valorar más el momento y los vínculos de los que gozamos. A agradecer más. O si superaste una enfermedad grave, posiblemente eso te llevo a valorar más la salud y el bienestar, a aprovechar cada momento, cultivar el autocuidado y la empatía hacia las personas que también luchan contra enfermedades.

O quizás te tocó vivir un despido injusto en el que tuviste que pelear con ferocidad por la indemnización que te correspondía y te sorprendiste del nivel de resistencia, de resiliencia y capacidad de reinventarte que tenés y que ni siquiera vos sospechabas que tenías.

Escribí lo más profusamente posible las enseñanzas y las cosas buenas que cada experiencia "mala" te dejó. Estás entrenando a tu inconsciente para que tenga un punto de vista más flexible, más rico. Estás volviendo relativos tus juicios de valor de lo "bueno y lo malo", basados en creencias fijas y muchas veces enmohecidas. Mirar los problemas como desafíos te dará poder. Saber que detrás de cada desafío hay un significado para descubrir, o un sentido que podés otorgarle, te volverá más poderoso todavía.

Al recordar y explorar el aprendizaje intrínseco en las dificultades que hemos enfrentado, nos damos la oportunidad de descubrir un sentido profundo que subyace a cada experiencia. Estamos cultivando la capacidad de ver los problemas no solo como obstáculos, sino como oportunidades de crecimiento y transformación.

Este ejercicio nos invita a reconocer que cada desafío contiene una lección invaluable. La noción de que los desafíos pueden ser nuestros maestros más eficaces nos empodera de manera única. Somos capaces de transformar cualquier situación, por adversa que sea, en una fuente de fortaleza y crecimiento.

Cada desafío que superaste ha contribuido a la persona que hoy sos.

Último paso de la aventura. Del otro lado del vacío

Estamos llegando al final de nuestra aventura. Esperamos que este libro te ayude a descubrir la única verdad que tiene, a fin de cuentas, sentido. La verdad en la que vos elijas creer. Aquella que solo vos podés construir. Una verdad individual coherente, sólida y a la par flexible en la que puedas, finalmente, descansar.

Vos mismo vas a decidir qué es mejor, si seguir tapando o escapando de la angustia y el sentimiento de vacío, o mirarlos de frente y atravesarlos. En tus manos estará la elección si querés aceptar y recordar a menudo que *todo* es vacío y que no hay nada malo en ello. O, por el contrario, vivir atrapado en la ilusión de lo cotidiano, en la densa red mental que implica el olvido de esta verdad cuántica y vedántica.

Solamente vos podés decidir si quedar atrapado en las angustias emocionales, o hacer algo para regularlas. Decidir si vas a hacer algo para disolver —o al menos suavizar— tantas angustias que el ser humano arrastra desde tiempos inmemoriales, entre ellas la angustia de la finitud, de la incertidumbre, de la temporalidad.

Cada uno de nosotros tiene la libertad para elegir qué sentido darle a la existencia. Pero sin conciencia de esa libertad, es imposible no ser absorbido por la fuerza gravitatoria paradigmas culturales y familiares heredados. Con conciencia de esa libertad, es más fácil sacarle a la opinión ajena parte de la importancia que le atribuimos y que en el

fondo no se merece. Este libro es una propuesta de libertad y un marco para ayudarte a descubrir qué vas a hacer con ella.

Habiendo transitado, al menos en parte, este enorme aprendizaje personal, llegaremos finalmente a lo que bien podría decirse que es —en realidad— el comienzo de *verdadera* la aventura: cómo llenar el vacío saludablemente con la combinación de una creencia de sentido general y un intenso propósito individual.

¿En qué vas a creer? ¿Preferís el camino fácil de que otros hagan esa elección por vos? A la larga, es el camino difícil. No permitas que alguien te imponga una creencia, y no pretendas imponérsela a nadie.

Este libro adhiere a la idea general de la continuidad de la energía de vida luego de la muerte en un largo camino de aprendizaje. Pero es solo una propuesta para que vos decidas si tomarla o no, y hasta qué punto. Basate en lo que te diga tu más sincera voz interior.

De la misma manera*, El arte de disolver la angustia* sostiene que una vida con propósito personal, descubierto (o elegido) a conciencia por cada uno de nosotros, siempre será mejor que una vida sin propósito alguno, o sin propósito claro, o uno inculcado desde afuera.

Las preguntas más profundas para este descubrimiento son "¿qué vine a aprender?" y "¿qué viene a dar?". El trabajo con el karma, el dharma, el Ikigai y la logoterapia son un herramental poderoso para ayudarte, pero por supuesto todo es válido a la hora de que vos mismo les des respuestas a esas preguntas.

Tené en cuenta, como ya dijimos, que este libro (al igual que todos los libros de psicología, espiritualidad o autoayuda) es solo un mapa. El verdadero camino es tu vivencia día a día, no las palabras escritas en estas páginas. La apuesta es que estas palabras sean disparadores que para que avances en el camino del autoconocimiento. Este libro hace las veces de balsa para navegar el mar del vacío. Pero el navegante sos vos y, por lo tanto, la voluntad y la habilidad de remar son exclusivamente tuyas.

En esta línea, volvemos a puntualizar la importancia de las prácticas propuestas. Algunas son para hacer cada tres o cuatro años, especialmente las que anotaste en tu bitácora. La invitación es revisarlas de vez en cuando, como un recordatorio. Por otro lado, la sugerencia es que las prácticas de tipo meditativas las lleves a cabo

cotidianamente. Entendemos que ninguna de las prácticas del presente trabajo contradice ni condiciona otras que vos puedas tener de antemano.

Adicionalmente, no te pedimos que creas en estas técnicas a priori. Nunca lo haríamos. Pero sí te invitamos a que las pruebes vos mismo y que arribes a tus propias conclusiones. Lo único que cuenta, en definitiva, es tu experiencia. La apuesta de este libro es que estas prácticas te ayuden a disolver las angustias, encontrar significado y fluir en el vacío.

La física cuántica ya ha demostrado que a nivel subatómico todo es vibración en diferente grado de intensidad. Nada es sólido. Todo es vacío, el vacío es inevitable. El resto es vibración. La materia, las emociones, los pensamientos.

¿Cuál va a ser la vibración que elijas para llenar el vacío? ¿La vibración de la carencia o de la abundancia? ¿De la culpa o la responsabilidad? ¿De la ansiedad o la tranquilidad? ¿De la avaricia o la generosidad? ¿Del entusiasmo o la queja? ¿De la sensación de soledad o conexión con el mundo y con los demás? ¿Con la vibración del temor y la separación, o la del amor y la unión? En todos y cada uno de los casos, en ultimísima instancia, depende de tu grado de conciencia. Muchas de las emociones vienen, al igual que tantas cosas, de a pares opuestos y complementarios. Vos decidís de qué lado de la moneda querés experimentar.

No tengas dudas de que los ilustrados filósofos existencialistas, los maestros espirituales del pasado y del presente, los sabios profesionales de la psicología positiva, los despiertos científicos de quantum y todos los referentes de los que se nutre este libro tuvieron o tienen en común algo: una intención en su corazón. En todos ellos vibra el anhelo de que el conocimiento que transmitieron te inspire. El autor de este libro también así lo siente y sabe que en algún punto vos sabés que podés contar con él.

Como ya aclaramos, el valor de una vasija reside en el espacio vacío que hay en su interior. Sin ese espacio, no podría cumplir su propósito. La vida es un viaje de creación y expresión de adentro hacia afuera. Así como el vacío de una vasija es el que le permite contener y transportar, de la misma manera, el vacío dentro de nosotros se

convierte en el que nos permite dar forma y moldear nuestras vidas al llenarlas de propósito y significado. El amor, al igual que la creatividad, prospera cuando hay espacio, cuando hay vacío.

A un pintor no le alcanza el pincel, precisa de un lienzo. A un escritor no le alcanza una pluma, precisa de un papel. A un músico no le alcanza un instrumento musical, precisa del silencio sobre el cual sonará su melodía. Asimismo, las personas necesitan vacío para poder crear. Las mejores ideas provienen de un espacio de no pensamiento. Vienen de un lugar vacío.

Llená a conciencia el vacío de amor y conocimiento, y esparcí ese amor y conocimiento al mundo entero. No hay tiempo para distraerse, ni mucho menos deprimirse. Aprendé y retransmití. El mundo te necesita.

Nada llena tanto el vacío como transmitir conocimiento.

Nada da tanta seguridad como dar amor.

Bitácora

ALIADOS DE LA AVENTURA

FÍSICA CUÁNTICA

•

Albert Einstein, Niels Bohr, Erwin Schrödinger y Werner Heisenberg.

PSICOLOGÍA Y PSICOLOGÍA POSITIVA

•

Eric Fromm, Jacques Lacan, Carl Jung, Abraham Maslow y Viktor Frankl.

CORRIENTE FILOSÓFICA EXISTENCIALISTA

•

Jean-Paul Sartre, Soren Kierkegard y Martin Heidegger.

ANTIGUOS SABIOS DEL PASADO, MAESTROS ESPIRITUALES Y AUTORES CONTEMPORÁNEOS

•

Siddhartha Gautama, Pantanjali, Adi Shankaracharya, Sri Sri Ravi Shankar, Ektar Tolle, Neale Donald Walsch

Todos atravesamos, en algún momento, diferentes formas de la angustia. A veces obedece a razones concretas, como la incertidumbre económica, un duelo, la ruptura de una relación, o el miedo al futuro. En otras oportunidades, el motivo no resulta del todo claro. Lo cierto es que uno siempre puede encontrar razones para angustiarse y, aunque nadie elegiría hacerlo a conciencia, pareciera que algunos de nosotros lo hacemos a menudo.

Con diversa intensidad y frecuencia, la mayoría de las personas atraviesan estas sensaciones o inquietudes, pero evaden profundizar demasiado. Hay personas que, incluso, les escapan. Dejarse arrastrar por el día a día parece un buen mecanismo de defensa. Huir, “tapar” es siempre lo más fácil.

Este libro es una aventura para entender y disolver las angustias inherentes a la vida. Una propuesta para transformar el vacío en un motor creativo y vital. Integrando las respuestas que proporcionan diferentes corrientes filosóficas, como la psicología positiva, la física cuántica y algunos enfoques de espiritualidad moderna, Ezequiel

Starobinsky nos propone en estas páginas un poderoso manual para crear una vida con significado que solo depende de nosotros mismos.

EZEQUIEL STAROBINSKY

Nació en Buenos Aires en 1979. Fue a la Escuela Superior de Comercio Carlos Pellegrini y se licenció con honores en la carrera de Ciencias Económicas en la Universidad de Buenos Aires. Tiene un Máster en Mercado de Capitales y Economía. En la actualidad, se dedica a la capacitación y consultoría en temas relativos a la toma de decisiones, inteligencia emocional, finanzas e inversiones en empresas nacionales e internacionales por toda Latinoamérica. Integra varias comisiones directivas y es miembro de la organización El Arte de Vivir, donde dicta talleres de superación personal. Dio clases de grado y posgrado en diversas universidades. En Grijalbo ha publicado *Los nuevos superhéroes*, *El arte de decidir* y *Un mundo en clave de Fa*. Vive en Buenos Aires junto con su mujer y sus hijos.

Foto del autor: © Daniela Grandinetti

Ezequiel Starobinsky

LOS NUEVOS SUPERHÉROES

El Arte de Vivir
EN LA JUNGLA URBANA

Otros títulos del autor en penguinlibros.com

Starobinsky, Ezequiel
El arte de disolver la angustia / Ezequiel Starobinsky. - 1ª ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Grijalbo, 2024.
(Autoayuda y Superación)
Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-950-28-1684-5

1. Superación personal. I. Título.
CDD 158.1

Diseño de tapa: Penguin Random House Grupo Editorial

Edición en formato digital: febrero de 2024
© 2024, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.
Humberto I 555, Buenos Aires
penguinlibros.com

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-950-28-1684-5

Conversión a formato digital: Estudio eBook

Facebook: penguinlibrosar
Twitter: penguinlibrosar
Instagram: penguinlibrosar

Índice

El arte de disolver la angustia
Un mapa para disolver la angustia
Introducción: Una aventura llena sentido
    Prácticas y bitácora
Primer capítulo. Observar y sublimar. ¡No te escapes!
    Sublimar en lugar de tapar (endorfina versus dopamina)
    #Práctica I. Ir hacia dentro y profundizar en la sensación del vacío
    #Práctica II (con uso de bitácora). Escritura libre. Tema: “el vacío”
    Jugá primero y ganale una mano al sentimiento de vacío
Segundo capítulo. Un mundo vacío en sí mismo
    Lo sólido al final está vacío..
    Pero a su vez, el vacío está lleno
    La metáfora más valiosa
    #Práctica III. Contemplar diferentes energías como si fuera una única energía de vida
    Dejar de encontrarle sentido a las cosas: un paso a la depresión ¡o a la iluminación!
    Cambiar el cómo en lugar del qué
Tercer capítulo. Disolvé las angustias emocionales
    Suavizando el sentimiento de soledad
    #Práctica IV. La libertad de la soledad, de la mano de Erich Fromm
    Siempre estás solo y nunca estás solo

#Práctica V. Conectarse con los demás desde un lugar de verdad
Sentimiento de abandono, el primo menor de la soledad
Suavizando el sentimiento de carencia
#Práctica VI. En lugar de pretender cambiar la realidad, poné la atención en cambiar tu mirada
#Práctica VII. Entendé de dónde viene el patrón para sanarlo
El lado B de los deseos, esos amigos de la carencia
Jacques Lacan y otros aliados para monitorear los deseos
#Práctica VIII (con uso de bitácora). Expectativa de felicidad de los deseos
Transformá los deseos en intenciones
La angustia de la pérdida, el hermano menor de la carencia
Aliviar los duelos
Cuarto capítulo. Disolvé las angustias existenciales... ¡pero quedate con el vacío!
Sartre. La angustia como precio de la libertad y el peso de la mirada del otro
#Práctica IX. Hacé algo que te dé vergüenza
Kierkegaard. Una buena revisión paradigmática
#Práctica X (con uso de bitácora). Revisá los paradigmas de sentido que aprendiste de pequeño
Heidegger. Un gran aliado para entender angustias profundas
Recordar la propia muerte en el punto justo
#Práctica XI (con uso de bitácora). Hacé la lista de cosas que te gustaría hacer si solo te quedaran seis meses de vida
#Práctica XII. Imaginá tu propio funeral
¿Cómo alivianar la angustia de la finitud?
#Práctica XIII. Suavizá la creencia de que con la muerte todo se termina
La fuerza inercial de paradigmas limitantes: esquivando el cielo y el infierno
La muerte, solo un cambio de forma
Las otras angustias de Heidegger: la impermanencia e incertidumbre de todas las cosas
#Práctica XIV. Conectate cotidianamente con tu energía de

vida invisible
Aceptar y fluir con esa pizca de riesgo que no puede diluirse
Cuántico y Vedántico: el otro lado de la incertidumbre
Una esencia más allá de las variables
#Práctica XV. Atención Plena. Un punto en común de todos los puntos de vista
Quinto capítulo. Hora de fluir en el vacío. Una buena propuesta de sentido
Un marco de sentido general
Esa tendencia a olvidar los opuestos
El todo que se hace partes
Elegí tu propio grado de creencia
Un marco de propósito individual. ¡Llená el vacío de significado!
Karma. ¿Qué vine a aprender?
Dharma. ¿Qué vine a dar?
#Práctica XVI. Tu forma de dar
#Práctica XVII. ¿Qué vine a aprender y qué vine a dar en esta vida?
#Práctica XVIII. ¿Qué puedo aprender y qué puedo dar en esta situación?
#Práctica XIX. Suavizando las sombras adheridas a las fortalezas (con uso de bitácora)
Cuadrante de Karma y Dharma
Ikigai, un poderoso lente para descubrir tu propósito
Contrapunto entre Dharma e Ikigai
#Práctica XX. Identificando tu Ikigai combinando el “qué” y el “cómo” (con uso de bitácora)
La Logoterapia y la importancia de los desafíos
#Práctica XXI. Autoevaluación con tu escala de valores (con uso de bitácora)
#Práctica XXII. Reviví el conocimiento de los desafíos vividos (con uso de bitácora)
Último paso de la aventura. Del otro lado del vacío
Bitácora
Aliados de la aventura

Sobre este libro
Sobre el autor
Otros títulos del autor
Créditos